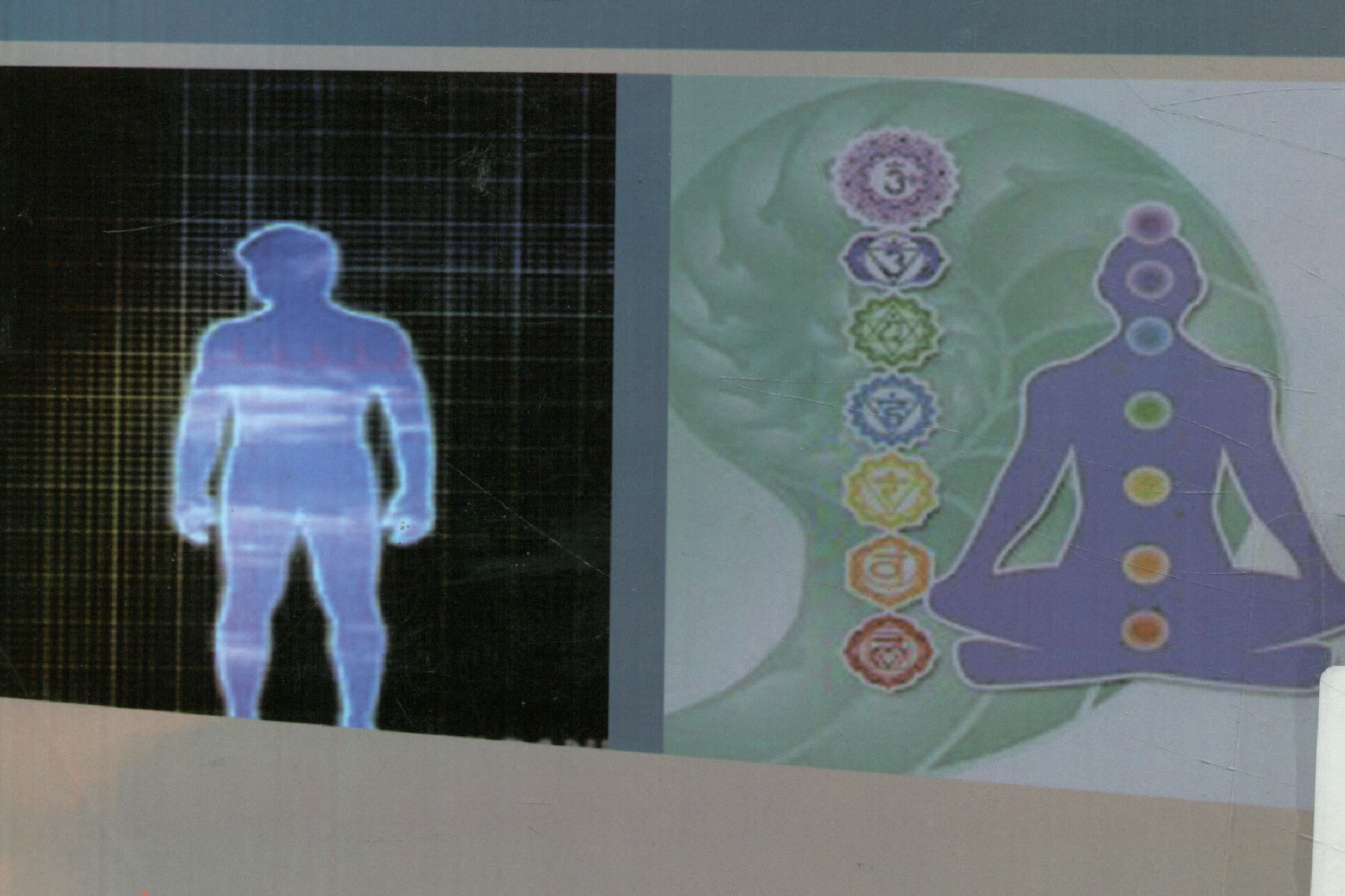
شريف هزاع شريف

التنويم المغناطيسي
وتطوير الطاقة البشرية



دار عيداء



التنويم المغناطيسي

وتطوير الطاقة البشرية

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية (2012/6/2113)

154.7
شريف، شريف هزاع

التنويم المغناطيسي وتطور الطاقة البشرية/ : شريف هزاع شريف
عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع، 2012

( ) ص

ر.إ: (2012/6/2113).

الواصفات:/ التنويم المغناطيسي/ علم النفس// الفسيولوجيا

❖ تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

ISBN 978-9957-555-62-7



تلاع العلي - شارع الملكة رانيا العبدالله
مجمع العساف التجاري - الطابق الأول
تلفاكس : 5353402 6 962+
خلــوي 95667143 7 962+
ص.ب 520946 عمان 11152 الأردن
E-mail: darghidaa@gmail.com

التنويم المغناطيسي
وتطوير الطاقة البشرية

تأليف
شريف هزاع شريف

الطبعة الأولى

2013م — 1434هـ

الإهداء..

إلى زوجتي الشجاعة..

التي وافقت على ان تكون جاهزة في أي وقت لجلسة تنويم أتوخى منها المزيد من الحقائق المخفية..

شكر وتقدير

إلى رواد حلقات مكتبة الرواق...

الأصدقاء الذين ساعدوني في أن ارصد خفايا العقل الباطن بمناقشاتهم المستفيضة في العلوم النفسية والبارا سايكولوجية والروحية والعرفانية وبتثويرهم للأسئلة الهامة..

أصدقائي الأعزاء

شكرا لكم جميعا لأنكم الذين كتبتم هذا الكتاب...

شكر خاص

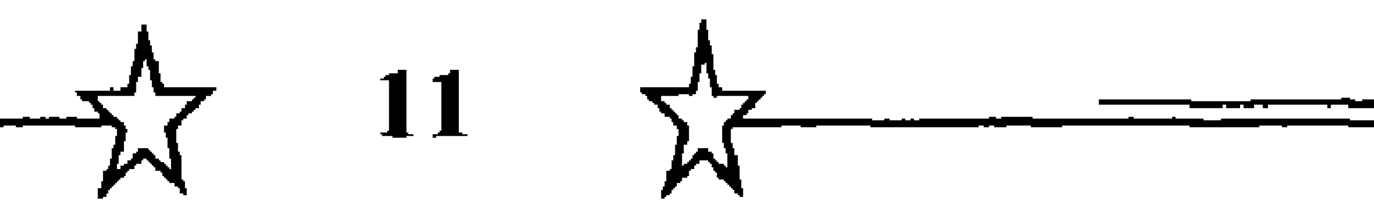
لقد كان لمواقع الشبكة العنكبوتية الفضل الكبير في الاستفادة من الصفحات التي وضعتها للتعريف بعلم الطاقة او التنويم الإيجائي اخص بالذكر مقالات وترجمات الأستاذ كامل السعدون على صفحات (الحوار المتمدن) الخاصة بعلم النفس فقد استفدنا من جميع ما كتب وترجم فأتقدم له بالشكر الجزيل وأيضا موقع (هلفورد 2000) واخص بالذكر المدرب القدير حمود العبري الذي افادنا شخصيا بتقنية الـ EFT الحديثة العهد وموقع البرمجة اللغوية العصبية العربية وموقع الدكتور مصطفى محيلبة الأخصائي بالتنويم المغناطيسي .

إليهم جميعا أقدم خالص الشكر والتقدير..

قبل الدخول إلى عوالم التنويم المغناطيسي!

لا يمكن الحصول على النوم المغناطيسي الكلي إلا عند 10 أشخاص من كل 100 تقريباً، ويمكن الحصول على نوم مغناطيسي جزئي عند 40 شخصاً من كل 100، ولكن الإيحاء يؤثر بسرعة تكثر أو تقل على جميع الناس تقريباً بشرط أن يمارس بذكاء وبالتكرار..

الفهرس






مقدمة

نقل المستشرق الأسباني (آسين بلاثيوس)[1] تجربة للتنويم المغناطيسي حدثت قبل قرون طويلة عند قراءته موسوعة ابن عربي الشهيرة (الفتوحات المكية)[2] فقد قال: (ومن بين العجائب العديدة التي شاهدها ابن عربي حينئذ نراه يذكر حادثة غريبة من حالات الإيماء ألتنويمي حققها أبو مدين[3] مع ابن له عمره سبع سنوات جعله يرى من الشاطئ سفينة تسير من بعيد خارج مرمى البصر). وقد وردت هذه الحادثة في الجزء الأول من كتاب (الفتوحات المكية) حيث يقول ابن عربي:(كان للشيخ أبي مدين ولدٌ صغير من سوداء، وكان أبو مدين صاحب نظر، يدرك العلوم نظراً كما قررنا، فكان هذا الصبي –وهو ابن سبع سنين- ينظر ويقول: أرى في البحر في موضع صفته كذا وكذا سفناً، وقد جرى فيها كذا وكذا، فإذا كان بعد أيام وتجيء تلك السفن إلى (بجاية)، مدينة هذا الصبي التي كان فيها يوجد الأمر على ما قاله الصبي فيها، فيقال للصبي: بم ترى؟ فيقول بعيني، ثم يقول: لا إنما أراه بقلبي ثم يقول لا، إنما أراه بوالدي إذا كان حاضراً ونظرت إليه رأيت هذا الذي أخبرتكم به وإذا غاب عني، لا أرى شيئاً من ذلك. ويبدو واضحاً جلياً مما ذكره

(1) ابن عربي حياته ومذهبه: ترجمه الكاتب والمفكر العربي عبد الرحمن بدوي رحمه الله وصدر عن وكالة المطبوعات – الكويت ودار القلم – بيروت

(2) وهي اشهر وأعظم المصادر العرفانية في تاريخ الإسلام فهي موسوعة فكرية وفلسفية وعقائدية كتبها الشيخ الأكبر (محي الدين بن عربي) بنسق صوفي خاص.

(3) وهو ابو مدين الغوث اشهر شيوخ التصوف الإسلامي في المغرب العربي وهو من أهم شيوخ محي الدين بن عربي.



الصبي –أنه مجرد وسيط وأنه لا يرى الأشياء إلاّ من خلال أبيه الذي أخذ دور المنوّم أو الموحي، وأن الصبي يرى الأشياء البعيدة ويصفها وصفاً دقيقاً وهو منوّم تنويماً مغناطيسياً تحت تأثير والده الشيخ (أبي مدين) ورغم الشواهد التاريخية على أصالة التنويم المغناطيسي حيث تبين انه يعود إلى أقدم من هذا الزمن، وانه قد استخدم في الحضارات القديمة [1] رغم كل هذه الشواهد التاريخية والعلمية، لازال بعض الناس يعتقد ان التنويم مجرد خرافة، أو وهم ومنهم من يعتقد أن قوة إرادتهم الحديدية ورفضهم للخضوع لأي صور التنويم المغناطيسي يؤهلهم ان يكونوا أنداداً للعلم في حين أن المسألة تلك في غاية البساطة وهي إن التنويم ليس قدرة استعراضية للتحدي والمباراة او لإظهار القدرات النفسية والروحية بل هو أداة للعلاج وتطوير الذات ومعرفة النفس واستقصاء الأخطاء السلوكية والنفسية وعلاجها وان دور الأخر يعتمد على قناعته بضرورة العلاج أو تطوير قدراته النفسية والروحية، فالتحدي أمر غير صحيح لأنه معاندة لطاقات اللاوعي الذي يملك مساحة اكبر بكثير من مساحة الوعي لذا فان طاقات اللاوعي كبيرة جدا ولا يستطيع الإنسان ان يتحدى بـ 10٪ التي يملكها (الوعي) 90٪ التي يملكها اللاوعي.

السؤال الذي يتبادر إلى ذهن امرئ قرأ كتابا في التنويم هو: (هل بمقدوري ان أمارس هذه التجربة، هل أستطيع ان أنوم شخصا ما؟...... الخ) وهو سؤال ايجابي بالفعل، في حين ان هناك من ينكر التجربة من جذورها وينكر القائمين بها

---

(1)راجع كتاب Mind Probe Hypnosis لمؤلفه Irene Hickman وراجع الفصل السادس عشر من كتاب Healing System Alternative And Choices: Published by:- Orient Paperback

معتبرا إياها ضربا من ضروب الخفة أو الاحتيال أو السحر؟! ما نحاول تبيانه في صفحات هذا الكتاب هو تأهيل الفرد لفهم التنويم المغناطيسي وفهم مقدمات العمل اللازمة للخوض فيه من تمارين وتوضيحات كافية فالحقيقة التي ننطلق منها هي إن أي إنسان يستطيع إحداث إيحاء ايجابي لنفسه كما يمكنه أن يقوم بتنويم أي إنسان يؤمن بضرورة التجربة وفعاليتها لكن بعد التدريب والإطلاع على تفاصيل هذا العلم، وأنبه إلى أمر مهم يتعلق بشخصية المنوم المغناطيسي وهو أن يكون مطلع على مبادئ علم النفس ومدارسه وتطبيقاته النفسية وتحليل الشخصية والعلاج بخط الزمن[1].

الأمر الأخر الذي يعرضه الكتاب هو تنمية القدرات الفطرية وتطوير القدرات المكبوتة التي يملكها الإنسان فالمثابرة على تطوير القدرات العقلية والنفسية من خلال التمارين المدرجة في الكتاب وهي في غاية الأهمية لما تقدمه من تعديلات ايجابية على حياتنا قد لا توصل المرء إلى احتراف التنويم إلا أنها بالتأكيد ستعطينا الطاقات الإضافية لممارسة الاستشفاء وتطوير الذات ومساعدة الآخرين أو علاج

---

(1) وهي احد أهم التقنيات المعاصرة في العلاج ابتكرها الدكتور تاد جيمس وهو من ابرز شخصيات القرن العشرين ومن اهم رجالات البرمجة اللغوية العصبية ويعرّف الأستاذ رياض الدوسري المدرب والمعالج المعتمد دوليا تقنية العلاج بخط الزمن (Time Line Therapy) بأنها (طريقة ممتازة وسريعة للعلاج المختصر لان هذه الطريقة تعطي وسائل سريعة لتغير سلسلة من الأحداث التي تؤدي إلى مجموعة من اشكال السلوك غير المرغوبة أو الحالة النفسية الداخلية غير المريحة كذلك المشاعر الثانوية الناتجة عن تلك الأحداث المشابهة والمشاعر السلبية، بهذه الطريقة يزيل المعالج المشاعر والاعتقادات السلبية من العميل فيصبح ذا مشاعر ايجابية تزيد من قوته).

النفس عن طريق التنويم الذاتي وهو الأمر الأجمل من كل التجارب النفسية، فهو أداة جيدة للعلاج وتغيير السلبيات النفسية، لذا نفضل ان يتدرب الإنسان على تمارين الاسترخاء والتأمل وتحرير الطاقة واكتساب القدرات النفسية الايجابية والتنويم الذاتي قبل الخوض في التنويم المغناطيسي لان كل ذلك سيكون في خدمة تجربة التنويم المغناطيسي.

لقد عمدنا إلى عدم حشو الكتاب بالمصطلحات النفسية الأكاديمية ليكون الموضوع بسيطا وفي متناول الجميع وقد أدرجنا فيه التمارين الضرورية التي نجدها بسيطة ولا تحتاج إلى مدرب أو دورات تأهيلية لان العلوم الروحية الحقيقية هي التي تتسم بالبساطة والوضوح والتي يعتقد الكثير أن شدة الوضوح التي فيها تجعلها غير معقولة وغير مجدية وهو باب العقل الحديدي الذي لا يمرر التجربة الروحية، فنبقى سجيني النفس التي لا تستوعب بساطة التجربة الروحية..

أرجو أن يقدم لك هذا الكتاب معلومات كافية عن هذه التجربة المفيدة وان لا تعتبره مرجعا نهائيا في هذا العلم فالأمر لا يمكن أن يحاط بكتاب واحد وارجوا أن تسامحني إذا نسيت أن اذكر تفاصيلا كان من المفترض ذكرها، أو فاتني سهوا أدراجها...

أتمنى لكم النجاح في هذه الرحلة

شريف هزاع شريف

العقل البشري

يقسم الدماغ إلى قسمين يعملان بطريقتين مختلفتين. فعمليات المنطق والتفكير ألسبي والرياضيات والقراءة والكتابة واللغات والتحليل تتم في القسم الأيسر، في حين تتم عمليات التعرف والتناغم والصور البصرية والخلق و التركيب والأحلام والعلامات والعواطف في القسم الأيمن. فعملية حسابية لإيجاد حاصل جمع رقمين مثلاً تتم في القسم الأيسر، في حين إن عملية تذكر شكل أحد الشوارع تتم في القسم الأيمن. وإن عمليات التصوير الخلاّق تجري في القسم الأيمن من الدماغ. فعند الرسام أو النحات أو الشاعر يكون القسم الأيمن هو المهيمن، في حين أن القسم الأيسر يكون هو المهيمن عند الفيزيائي أو العالم الرياضي. وهناك حالات يكون فيها القسمان يعملان بتوازن كما في حالة أولئك القدماء الذين كانوا يبرعون بنواحي الفن والرياضيات أو الطبيعيّات والطب والموسيقى في آن واحد والذين يوجد منهم عدد أقل في هذه الأيام بسبب التخصص الشديد.

الإدراك الباطن (اللاوعي)

يقوم العقل بالوظائف المعقدة للأجهزة الإرادية واللاإرادية في الجسم بالإضافة إلى الإدراك والفهم والتفكير والإبداع.

العقل الواعي يقع عليه عبء التفكير والاختيار.

العقل الباطن ينفذ بردود فعل مطابقة للأفكار التي يتلقاها.



وظائف العقل الباطن:

1- تخزين المعلومات والذكريات.

2- معقل العواطف والمشاعر وموجه الرغبات والميول.

3- ينظم الأفعال اللاإرادية كالتنفس والنبض والهضم والدورة الدموية.

4- سجل العادات ومستودع المهارات.

5- يتحكم ويوجه الطاقة الجسدية والنفسية.

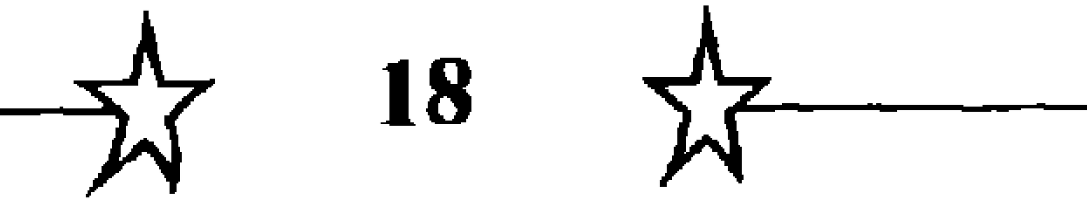
6-إذا اعتقد عقلك الواعي شيئا فإن عقلك الباطن سيقبله ويشرع في تحقيقه.

7- اعتقد في قدرتك على السلوك السليم وانعم بالحياة السعيدة.

8- راقب ما تقول فإن عقلك الباطن سينفذ. (1)

أن العقل الباطن يمثل حوالي 90٪ من حياة الفرد، لذا فإن أي خلاف بين الوعي والعقل الباطن يكون غالبا لصالح العقل الباطن حيث يمثل اللاوعي بنك المعلومات والذكريات والرغبات والعادات و يستطيع تسجيل 50 لقطة فى الوقت الواحد، على خلاف العقل الواعي الذي يدرك لقطتين فى الوقت الواحد لا أكثر اما الدكتور الفقي فيقول " العقل الواعي لا يستطيع ان يستوعب اكثر من 7

(1) راجع د. إبراهيم الفقي. البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود مركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية 2001 ، و كتابه. قوة التحكم في الذات ، مركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية 2000.




معلومات في وقت واحد (في الثانية) وفق ما قاله العالم جورج ملر، أما عقلك اللاواعي يستطيع استيعاب 2 مليون معلومة في الثانية [1]

فعلى سبيل المثال عندما تتحدث إلى شخص آخر فإنك تركز العقل الواعي في كلامك أو كلامه وقد تكون أللقطة الثانية رؤيتك لعينيه. أما العقل الباطن فيسجل إضاءة الغرفة ودرجة حرارتها ولون ملابسه، وأي ضوضاء خارج الغرفة وغير ذلك [2].

إن مشكلة العقل الباطن هو ترتيب الأشياء بأي شكل، والكثير يعتقد ان عمله يخلو من المنطق، والحقيقة انه يقوم بترتيبها وفق منطق لا نعرفه بعد، فالنظام بين الوعي واللاوعي مختلف جذريا، فاللاوعي هو الخطوط الخلفية للتخزين الهائل الذي يقوم به العقل البشري فالوعي لا يستطيع أدراك أربعة معطيات في وقت واحد حيث ان قنوات الإدخال محدودة جدا في حين يدخل في اللاوعي مئات المعلومات دون أن نشعر بها!.

مقدمة في النوم والوعي

العقل الإنساني له عدة حالات أهمها حالة اليقظة و حالة النوم وحالة الحلم، أما طرق الاسترخاء والتأمل فتمثل ما يسمى بالحالة الرابعة وهي حالة خاصة من الوعي تشمل الأمن، الاطمئنان،الراحة، الهدوء... الخ. هذه الحالة تقع

(1) الدكتور ابراهيم الفقي: محاضرة حول قوانين العقل الباطن
(2) طب النوم / العلاج بالإيحاء الدكتور علي محيلبه (من موقعه على الانترنيت)

بين النوم واليقظة، وتمثل الهدوء الذي يمكن أن يصبح أكثر عمقا من النوم العميق وسيحقق أعلى درجات الراحة، وهذا ما نجده عند الصوفيين والروحيين المتأملين.

الوصول لهذه الحالة تكمن بالرياضات والتمارين العقلية والنفسية (الروحية) وقد أدرجنا منها الكثير بين دفتي هذا الكتاب فالتجارب الروحية التي تهدف إلى تطوير النفس والطاقات الروحية نجدها أيضا عند الذين يمارسون التأمل المتعالي و اليوغا والتي يسمونها حالة الاسترخاء "shavasana" يعني "وضع الموت".

وعند الهنود نجد تقسيم مطابق إلى حد كبير وهو توريا "Turyia" و الفيدانتا "Vedanta"

الفيدانتا الهندية تفرق بين 3 حالات من الوعي الطبيعي:

1- اليقظة.

2- النوم العميق.

3 - الحلم

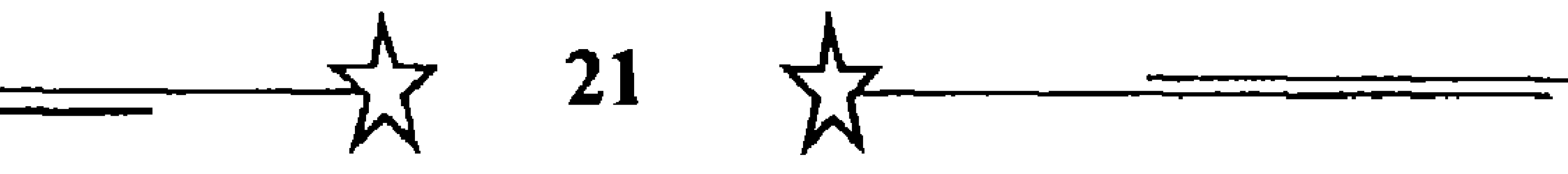
و تضيف الفيدانتا حالة رابعة تسمى توريا: وهي حالة من اليقظة تتعايش مع راحة شاملة للجسد و العقل.فمن خلال التوريا نعيش في نفس الوقت حالة من النوم العميق مع البقاء واعيا، بالنسبة للهنود تمكننا هذه الحالة من التقرب الى المطلق تسمى عندهم سماذي "Samadhi".

النــوم

يعرف النوم بأنه " حالة مؤقتة من توقف التفاعـل الحـسي الحركـي مـع البيئـة ويصاحبه في العادة الرقـاد وانعـدام الحركـة "[(1)] وهـو حالـة يقـل فيهـا الانتبـاه الى المنبهات الخارجية والوظيفة الأساسية للنـوم هـي تجديـد نـشاط القـشرة الدماغيـة الأمامية التي تعاني الإجهاد فيما اذ امتنع الإنسان عن النوم، وتعطينـا هـذه المنطقـة من الدماغ التكيف، مرونة الخيال، الانتباه، التّركيز و تخطيطا في السّلوك، لذاك تجـد إننا إذا أردنا تحقيق إيحاء ممتاز وتأثير ايجابي نضع اليـد برفـق علـى الـرأس أو علـى الجبين فهو يحقق اطمئنان وسكون ظـاهر..ويمكـن أن يـساعد علـى الاسـتغراق في النوم كما انه يقوم بشحن المنطقة تلـك بالطاقـة الايجابيـة أو التحفيزيـة الـتي تؤهلـه للعمل بشكل جيد..هذه المقدمات عن النوم واليقظة تعرفنا بمغزى التجربة التنويميـة وما تهدف إليه فهي بالدرجة الأسـاس يجـب أن تحقـق الراحـة والهـدوء للـشخص المنوم وان تعيد التوازن النفسي والروحي والجسدي له بواسـطة التوجـه إلى العقـل البـاطن الـذي يـستحوذ علـى 90٪ مـن كراسـي الـسلطة الإداريـة علـى الإنـسان فالخطاب ألتنويمي يجب أن يتوجه بذكاء وهدوء ودبلوماسية إلى تلك القـوة الكـبيرة التي فينا، وليس من السهل أن تعقـد صـفقة حـوار واتفـاق معـه لأنـه الأكثـر قـوة وسيطرة لكن براعة المنوم تأتي لتشكيل قنوات اتصال وحوار للوصـول إلى الحلـول اللازمة وتجاوز ألازمات.فكان من الـضروري أن يكـون المنـوم علـى إطـلاع كـبير

---

(1) الدكتور عباس محمود عوض: علم النفس الفسيولوجي ص 136 الـدار الجامعيـة للطباعـة والنشر بيروت لبنان 1981.




بمبادئ علم النفس وتحليل الشخصية والعقد النفسية وأسرار العقل الباطن والعلاج النفسي ليتمكن من ممارسة التنويم بشكل ايجابي مثمر.

آليات النوم

تختلف حاجة الإنسان اليومية للنوم حسب مرحلته العمرية ففي الأسبوع الأول من الحياة ينام الرضيع ما متوسطه 16ساعة في اليوم لكنها تتناقص مع العمر إلى أن تصل إلى 5 – 6 ساعات في مرحلة الشيخوخة ويقضي الإنسان قرابة 25٪ من عمره في النوم.وقد أظهرت الدراسة الحديثة (نشرت في 2002م) حول تجارب أجريت على أكثر من مليون شخص ان الأفراد الذين ينامون لفترات أكثر من5–8 ساعة أو اقل من 3–5 ساعة يوميا تزداد خطورة الوفاة لديهم 15مرة تقريبا عن الأفراد الذين ينامون بمعدل 7 ساعات يوميا.إذا نام الإنسان اقل من 3 ساعات في 24 ساعة فان ذلك يؤدي إلى خلل في الانتباه و قابلية للتهيج. أما إذا حرم من النوم لفترة طويلة فان ذلك يؤدي إلى ضعف التركيز الذهني و ضعف الأداء و زيادة في تقبل إيحاءات الآخرين و في مراحل متقدمة قد تحصل هلوسة و توهمات اضطهادية و حتى صرعية ان النوم بصورة مختصرة يحدث خلال ارتخاء تام لأغلب أجزاء و عضلات الجسد و يتم خلال المرور بثلاث حالات يتم التعرف عليها بسهولة و وضوح من خلال رسم المخ أثناء النوم و هي:-

أمواج (بيتا – BETA) وسرعتها تتراوح بين 14 ذبذبة في الثانية وما فوق ذلك، وهي التي نعيش فيها في أغلب الأوقات في حياتنا العادية عند اليقظة التامة.

أمواج (ألفا - ALPHA) وتتراوح بين السبعة إلى ال14 ذبذبة وهذه الأمـواج هي التي تكمن وراء الكثير من الإبداع العلمي العظيم، فقد كـان آينـشتين في تلـك الحالة حين أكتشف نظريته النسبية وكذلك مخترع الرادار وآديسون وغيرهم كثيرون.

أمواج (دلتـا – DELTA) وتـتراوح بـين ال 4 ذبـذبات إلى ال 6 ذبـذبات في الثانية ويعتمـدها الروحـانيون والمـشتغلون بالباراسـيكولوجي، وتـشبه الحالـة فيهـا الخروج من عالم الجسد إلى عوالم أخرى خفية.

وهناك موجـة رابعـة لا يعـرف عنهـا الكـثير ويعتقـد ان اصـحاب الطاقـات الفوقعقلية او الخوارقية هم من تتحكم بهم هذه الموجة وتـسمى بــ أمـواج (ثيتـا - THETA) وهي من أرقى الأمواج وأندرها، و هي دون الأربع ذبـذبات في الثانيـة ولم يعرف عنها الكثير بعد. [1]

يعتمد التنويم المغناطيسي للوصول بـالمخ إلى حالـة الـتردد الكهربـي البطـيء جداً (ألفا أو ثيتا)، ثم يقوم بزرع القناعات التي يريد زرعها في ذهن المتلقي و يمكـن تقسيم النوم بطريقة أخرى إلى حالتين و هما:- حالة حركة العـين الـسريعة: و هـي الفترة التي تسترخي فيها عضلات العين و هـي تمثـل 25 ٪مـن فـترة النـوم، و هـي الفترة التي تحدث فيها الأحلام.حالة عدم حركة عـضلات العـين:- و هـي تـشغل مساحة في حدود 75٪ من فترة النوم، في حين ان التنـويم المغناطيـسي حالـة شـبيها بالغفوة أو القيلولـة المريحـة مـع الاخـتلاف بينهمـا كمـا وضـحت سـابقا فـالتنويم

(1) كامـل الـسعدون برنـامج التـصور الـذهني الإيجـابيPhsyco Feedback Program الحـوار المتمدن العدد 1008 5/ 11/ 2004.

المغناطيسي وفق تخطيط الدماغ شبيه باليقظة، ومن حيث الواقع فهو نوم ولكن من نوع أخر "هو حالة من اللانوم تتميز بنقصان او انخفاض درجة الوعي"(1)، فيه الحواس تعمل ويمكن تعطيلها بإيعاز من المنوِّم للشخص المنوَّم وهو ما لا يحدث في النوم الطبيعي، في حالة التنويم ترتخي العضلات أيضا لكن لدخول مرحلة النوم العميق هناك أيعاز (التخشب) حيث تتصلب عضلات المنوم إلى درجة كبيرة ويصبح متوترا عضليا ثم يؤمر بإرخاء عضلاته كلها (إزالة التخشب) ليدخل من بعدها إلى نوم وسبات عميق وهو أحسن حالات التنويم المغناطيسي.

كما يمكن تنشيط الذاكرة وتمرير الخيالات كما نريد وإنشاء الصور في المخيلة وزيادة النشاط الجسدي ومعالجة الأضرار النفسية وهو ما لا يحدث في النوم.

تعريف التنويم المغناطيسي

Hypno كلمة يونانية تعني النوم Hypnotism / Hypnotic / Hypnotist كلمات استخدمت للمرة الأولى من قبل J. Braid في عام 1843 في كتابه Neurology.

النوم – التنويم – المغناطيسي اسم وضع على نوم صناعي يحصل للإنسان بإدمان النظر مدة طويلة على شيء مضيء أو بالتركيز (الفكرة) في موضوع واحد انه نوع معين من العملية النكوصية التي يمكن أن تستحدث إما بواسطة الحرمان الحسي الحركي التصوري،وإما بواسطة إثارة علاقات قديمة لدى الشخص المنوَّم

(1) الدكتور عباس محمود عوض: علم النفس الفسيولوجي ص 152.

مغناطيسيا [1] وهو احد أشكال حالات الوعي، التي تقع بين أن حالة اليقظة والنوم فبعض العلماء يقول انه حالة من الرقاد يكون فيها المرء نائماً جزئياً ومستيقظاً جزئياً. وعادة تكون مصحوبة بشعور من الاسترخاء العميق،و التنويم المغناطيسي يمكن أن يؤدي إلى تغييرات طبيعية ونفسية في أغلب الأحيان وفي عواطف الشخص المنوم. ويعتمد جوهرياً على 'الموافقة'. فلكي يكون الشخص قابلا للتنويم المغناطيسي، يجب أن يكون عندهُ درجة معينة من الثقة والرغبةِ في المنوّم المغناطيسي ولا يفتعل أية مقاومة.

ويتفاوت الأفراد إلى حد كبير في سهولة تأثرهم بالتنويم المغناطيسي. حول 20-30 ٪ بشكل عامة كما لا يجوز استخدامه على المرضى الذين يعانون من الاضطرابات العقلية.

وطبقًا للجمعيّة الطبّيّة البريطانيّة (1955): التّنويم المغناطيسيّ حالة عابرة للانتباه المتغير، هذه الحالة يمكن أن تُؤَدَّى من قبل شخص آخر و التي يمكن أن تظهر فيها و بطريقة عفوية ظّواهر نتيجة لتأثيرات شفوية أو شيء أخر. تتضمّن هذه الظّواهر تغييرات الوعي في الذّاكرة و حساسية زائدة للإيحاء و ظهور أجوبة أفكار غير مألوفة عند الشخص في حالة وعيه المعتادة. ظواهر مثل التّخدير، الشّلل و الجمود في العضلات و تغييرات انقباض وتوسع في الأوعية الدموية(vasomotrices) يمكن أن تظهر و تزول عند التنويم المغناطيسي. التنويم

(1) سكوت موس و وسيلي رايمونز التنويم المغناطيسي ترجمة يوسف ميخائيل اسعد ص 26المؤسسة العربية الحديثة- مصر بلا تاريخ




ممكن أن يعمل على تعديل درجة الإثارة والتنبيه والتحكم في السلوك في اختيار وانتقاء المثير وتحديد الاستجابة واللذان يكون لهما دور كبير في الحفاظ على الحالة العقلية والنفسية والجسدية للإنسان، وعلى مستوى الإثارة عنده.

وقد عرف الإنسان التنويم المغناطيسي منذ آلاف السنين ومارسه على الناس والحيوانات بالوقت نفسه، وأعتمد التنويم في الخير كما في الشرّ للأسف وينكر أكثر الشرقيين قيمة هذا العلم تأثراً ببعض الكتابات البعيدة عن المنهج العلمي اثر فورة العلوم الروحية وتأثير مدرسة لندن على أدبيات وكتابات المؤلفين العرب والتي ظهرت في مصر خاصة في السنين الماضية ولكن عذرهم في ذلك وعذر أولئك المؤلفين أنهم جميعاً لم يطلعوا على أثار هذه الحركة الكبيرة التي يقول عنها الكاتب الفرنسي الشهير (جول بوا) في جريدة اللتان الصادرة في 21 يونيو سنة (1904) (إن ما حدث من أنواع الشفاء بالتنويم مما يكاد يعد معجزات، وما حصل من الفوائد من التلقين بطريق الاستهواء، وما يرى من مزايا الاعتقاد وثبات الإرادة والمحاورات المدهشة بواسطة التلباثيا (التخاطر عن بعد)ومسائل الإحساس بالمستقبل، وقراءة الأفكار، وظهور شبح الإنسان في مكان بينما يكون هو في محله لم يتحرك. واستخراج القوة الحيوية من الجسد (وقد توصلوا إلى رسمها وقياسها) ويعد التنويم المغناطيسي من العلوم الروحانية الهامة، وقد قطع في تقدمه مراحل متعددة في السنوات الأخيرة باستخدامه في معالجة الأمراض النفسية المستعصية والعضوية. ولا يخالج الباحثين الشك بصحة التنويم المغناطيسي وظواهره المعروفة والمألوفة وبحوثه العميقة إلى حد انه أصبح يدرس في كليات الطب وفي أقسام علم

النفس بكليات الآداب في بعض الدول المتقدمة.وقد قطعت هذه الأبحاث أشواطا للبرهنة على استقلال وعي الإنسان عن جسده في الزمان / المكان، فكانت معول خطر نزل على الفلسفة المادية.وليس التنويم المغناطيسي كما يفهمه الناس وسيلة من الوسائل الكثيرة التي يستخدمها الدجالون للشعوذة وكسب الأموال الباطلة بخدع السذج والبسطاء، بل وسيلة من انجح الوسائل الطبية الشافية المبنية على أسس علمية صحيحة لا شك فيها ولا دجل، لان الدجالين اعجز من ان يدخلوا التنويم المغناطيسي حقل الدجل، فيكتفون باستغلال اسمه فقط لإقناع الناس بما يقومون به من شعوذة.(1)

يقول الأستاذ د. زهير خشيم مدرب معالج التنويم المغناطيسي الإيحائي مركز قمة المستقبل للتدريب في الدمام: التنويم المغناطيسي,hypnotherapy أحد المجالات العلاجية التي ينشر استعمالها في الوقت الحالي لعلاج العديد من العلل والأعراض المرضية، خاصة النفسية منها. (2) وقد كان للطبيب Franz – Anton Mesmer الذي ولد عام 1734– 1815 في قرية نمساوية. و الحاصل على اختصاصين، الأول في الطب، والآخر في علوم اللاهوت من جامعة فينا، الفضل في إعادة أحياء هذه القدرة الإنسانية القديمة، وقد أكتشف الرجل أنه يملك تلك القوة المغناطيسية التي أسماها المغناطيسية الحيوانية animal magnetism والقادرة على نقل الآخرين إلى حالة من النوم و شفائهم من الأمراض، ولم يكن الرجل

(1) جلال حسن التنويم المغناطيسي حقيقة علمية بعيدة عن الدجل – جريدة المدى

(2) استل الموضوع من موقع البرمجة اللغوية العصبية




يعرف في حينه أن للمخ كل هذه القدرات على الشفاء حين يكون الوعي هادئاً مسترخياً وحين تكون الأمواج الكهربية المخية في حالة ألفا Alpha..وهذ ما دفع البعض لاتهامه بالسحر[1] وآخرون عللوا الأمر بأنه موهبة خاصة لديه، ولكن بكل الأحوال فهي قدرات إنسانية موجودة لدينا نحن جميعاً لذا ارتبط "التنويم المغناطيسي" بالمسمرية، وذلك نسبة إلى مسمر وكان الطب العقلي في ذلك الوقت غارقا في ضروب من الافتراضات والنظريات العضوية المغلوطة، في تعليل الأمراض العقلية المشوبة بالمسحات والملاحظات السطحية، كوجود اختلال في توازن الأخلاط الجسدية (الصفراء، والسوداء، والدم، والبلغم) حيث تتم معالجة المرض العقلي إما بتعريض العميل إلى حرارة عالية، أو برودة شديدة، لتصحيح الاضطرابات، أو الخلل العضوي الموجود في البدن.

وقد جاء مسمر، ورفض هذا التعليل للأمراض النفسية والعقلية، فافترض أن النفس تتأثر بالإشعاع المغناطيسي الذي يأتي من الكون. ومن هنا جاء التعبير(التنويم المغناطيسي). وللتنويم مقدرة على علاج الأمراض كـ الاكتئاب، الإحباط، خيبة الأمل، عدم الثقة بالنفس، السيطرة على الوزن، الخوف من (الحيوانات الأليفة، الاماكن المرتفعة، السفر بالطائرة، الاماكن

(3) لا زال كثير من الناس ومنهم من له منصب علمي يعتقد ان التنويم المغناطيسي ضربا من ضروب السحر والدجل وهو أمر بعيد كل البعد عن الحقيقة العلمية علما ان هذا العلم استخدم من اجل كسب المال وخداع الناس أو حتى ابتزازهم ، لذا كان لابد من وجود المعيار الأخلاقي في كل العلوم والا أصبحت معظم العلوم محرمة لأنها تستخدم بغير ما هي عليه في الحقيقة.

المزدحمة،المغلقة،المفتوحة)، تحسين العلاقات الزوجية، صعوبات التعلم، تحسين الأداء الرياضي، قضم الأظافر، مص الإصبع، التبول اللاإرادي النفسي، نتف الشعر، التعامل مع الألم، علاج السكر النفسي، علاج ضغط الدم النفسي، الضعف الجنسي النفسي، علاج آلام الظهر والرقبة النفسي، القدرة على الخطابة أمام الجمهور، تأتأة الكلام (النفسي السبب)، ضعف الشخصية، الإقلاع عن التدخين، تحسين الأداء الدراسي، الاسترخاء قبل الولادة الاستذكار...الخ [1]وثمة تقارير كثيرة سجلت حول استخدام التنويم لاسترجاع الذكريات المفقودة التي مرت في حياة المرء كما ان ثمة اعتقادا ذائعا مؤداه ان الأشخاص المنوَّمين يكونون قادرين على ان يسترجعوا التفاصيل الصحيحة لتاريخ حياتهم والمعلومات التي لا يتسنى لهم تذكرها في حال اليقظة[2].

لقد استخدم مِسْمِر في تجاربه فن التنويم المغناطيسي الذي أطلق عليه اسم "المغناطيسية الحيوانية" لكن الإنجليزي جيمس بريد J. Bred هو الذي ابتدع المصطلح

---

(1)أجرى جراح بريطاني خلال شهر أبريل2006 أول عملية جراحية تجرى بالتنويم المغناطيسي بدلاً من المخدر. وأوضح المستشار الجراحي في مستشفى برينسيس رويال البريطاني أنه قام =بفتح شق في أسفل بطن العميل لمعالجة فتاق يعاني منه وقام المتخصص بالتنويم المغناطيسي جون باتلر بوضع العميل في حالة من الاسترخاء العميق لكي يكتم الألم لدى العميل. وأشارت السلطات الصحية البريطانية إلى أن التنويم المغناطيسي يستخدم في بلجيكا وفي أجزاء أخرى من أوروبا مضيفة أن الجراح الأيرلندي جاك جيسون قام بأكثر من 4 آلاف عملية تحت التنويم المغناطيسي بين الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي كان من بينها جراحات تجميل وبتر أعضاء.

(2) سكوت موس و وسيلي رايمونز ص 56

في 1843. وشكّلت هذه التقنية موجة عارمة من 1875 إلى بدايات القرن عشرين. ويعرّف بالتنويم المغناطيسي اليوم، على الرغم من الخلافات بين المدارس، بأنه ظاهرة طبيعية تُحدِث استجابة لنوع من الإيحاء تختلف درجته بحسب الأشخاص. جعل P. Janet من التنويم المغناطيسي إحدى طرق التطهير Catharsis النفسي. كما أن فرويد و بروير مارساه. ولكن فرويد سرعان ما تركه لينشئ طريقته الخاصة في التحليل النفسي.وعلى الرغم من إثارة العديد من الشكوك حول قيمة التنويم فان هناك الآلاف من الأطباء يواظبون على استخدامه بانتظام في ممارستهم للعلاج فالمؤيدون لاستخدامه من الأطباء يعتقدون انه أداة فعالة في حل الكثير من المشكلات الصحية [1] إن التنويم المغناطيسي لم يعرف له قدره الحقيقي إلا لما وفق الطبيب الإنجليزي (جيمس بريد) سنة (1830) م إلى إظهاره والسير فيه سيراً علمياً. من هنا صار التنويم الصناعي عضد الطب وتم استخدامه بشكل كبير في هذا المجال.

فسيولوجية التنويم المغناطيسي

النظريات الفسيولوجيّة مرتكزة على العلاقة بين النوم و التنويم المغناطيسي ولكن مقارنة النوم بالتنويم المغناطيسي لم تدرس بالشكل الذي يمكن من خلاله معرفة الفروقات الجوهرية إلا ما توصل اليه مجموعة الباحثين فيما يتعلق بالتخطيط "electro-encephalographique".وبالنسبة لـ بافلوف فانه يصف التنويم المغناطيسي بالنوم الجزئي. هذه الحالة للنوم الجزئيّ، الموجودة بين النّوم و اليقظة فيما مضى، تشمل مراحل hypnoide، أو مراحل من الإيحاءات، عندها تحدث تغيرات

(1) سكوت موس و وسيلي رايموتز ص 82.




فسيولوجية، تكون مستحيلة عند اليقظة. هذا الوصف يدعونا إلى إعمال هذه الحالة في إطار اليقظة المتناقضة [1].

الجانب الاخر الذي يجب مراعاته وان لم يكن له الاثر الفسيولوجي المباشر الا انه مهم جدا في التجربة التنويمية يمكن ان نعتبرها الشروط اللازمة للحصول على التّنويم المغناطيسيّ منها:

- علاقة الثقة بين الدكتور و العميل؟.
- منبهات سمعية من قبل العامل الذي يعيد إيحاءات بصوت على نغم واحد.
- تثبيت الانتباه، إمّا بطريقة مرئية أو سمعية أو بمجموعة من الأفكار.
- الجلوس أو الاستلقاء على الظهر (مفيد لكنّ غير مهمّ).

قد ينظر إلى التنويم المغناطيسي باعتباره حالة يكون فيها المرء نائما جزئيا ومستيقظا جزئيا [2] أي مابين النوم واليقظة وهو تعريف دقيق شكليا الا ان الحقيقة ابعد من كونه يقظة او نوم بل هو عملية استغراق من نوع خاص يكون فيه الانسان في موقع المراقب للاحداث ومشارك فيها حسب توصيات المنوم فهو بوابة للدخول الى عوالم الوعي واللاوعي وهو الارشيف الشخصي والنفسي للفرد.

وعليه فإن فاعلية التنويم المغناطيسي تتكون من قدرتنا على انشاء شرود الذهن Trance والذي يمكن تقسيمه الى درجات أغلبها يظهر في حياتنا اليومية طبيعياً:

---

(2) حالات الوعي المتغير برنارد أريول ترجمة فوأد كتيري نشرت على الويب .

(1) سكوت موس و وسيلي رايمونز ص 109.

1- شرود خفيف وفيه يكون ملامح مثل (الكسل، الاسترخاء،تخشب الجفن تخشب مجموعة عضلية، مشاعر الثقل والطفو).

2- شرود متوسط وفيه ملامح مثل (تغيير الطعم والرائحة،النسيان،فقد التألم، حركات غير ارادية،هلوسة جزئية).

3- شرود عميق وفية ملامح (هلوسة سمعية وبصرية إيجابية، أفعال غريبة، فقد الإحساس).

ويعتمد التنويم على رغبة المحتاج لهذا النوع من التنويم، فإذا كانت هناك رغبة أصبح من السهل التنويم والعلاج، حيث ان التنويم يعتمد على الحالة النفسية كثيرا.

وهناك ثلاث طرق للإيحاء [1]:

1. الإيحاء المباشر تحت التنويم

(Direct Suggestion under Hypnosis – D.S.U.H)

2. الإيحاء غير المباشر تحت التنويم

(Indirect Suggestion under Hypnosis – I.S.U.H)

3. الإيحاء بعد التنويم

(Post Hypnotic Suggestion – P.H.S)

بالنسبة للإيحاء المباشر تحت التنويم (D.S.U.H) فإن استجابة الشخص تكون مباشرة للإيحاء وليست مرتبطة او مصحوبة بأي انفعال عاطفي.

(1) الدكتور عباس محمود عوض: علم النفس الفسيولوجي ص 152.

اما الإيحاء غير المباشر تحت التنويم (I.S.U.H) فإنه يكون مصحوبا بالتغيرات السيكولوجية للانفعال، فمثلاً اذا قلنا للشخص تحت التنويم انت ساخن فإنه سيشعر بالسخونة ولا يكون ذلك مصحوبا بأي اعراض للقلق أما اذا قلنا له انت ساخن لأن المنزل يحترق فإن اعراض القلق تظهر على الشخص المنوم مغناطيسيا.

حالة التنويم المغناطيسي

قال الأستاذ (بيو) في كتابه المسمى (المخاطبات على المغناطيس الحيوي): من ضمن عجائب النوم المغناطيسي التي تهدم قوانين الفيسيولوجيا هي فقد المنوم للإحساس من كل شيء يصيبه من غير منوم فيمكنك أن تقطع جسمه إرباً إرباً دون أن يتألم أو أن يستيقظ". قال المسيو (دولن) "إن النوشادر المركز إذا أشممته للمنوم فلا يحدث لديه أقل تأثير مع أن هذا المحلول إذا شمه الإنسان في الحالة الاعتيادية يسبب له آلاما كبيرة. وإذا تلاشت خاصية الحس في المنوم فليست خاصية السمع بأقل تلاشياً منها فإن أعظم حركة أو صوت لا يؤثر على عصبه السمعي كأنه وقع في شلل عام. وقد أطلقت عيارات نارية بجانب فتحة أذنه ولكنها مع تأثيرها على لحمه أقنعت كل من شاهدها أنه لم يتأثر منها أدنى تأثر. ولكن هذه الحالة لا يتمتع بها المنوم (بالفتح) إلا بالنسبة لغير منومه لأن هذا بمجرد تحريك شفتيه بصوت خافت يمكنه أن يفهم المنوم ما يريده عن بعد يستحيل غيره أن يسمع منه شيئاً، بل ولا أن يرى تحرك شفتيه وكتب الأستاذ (ده بوتيه) في بعض مولفاته مخاطباً تلامذته: (إنكم تعلمون أننا قد شاهدنا النوم المغناطيسي وأن جماً غفيراً من

الدكاترة المنكرين قد انجذبوا بجد الى الموضوع ونظروه وطلبوا أن يتحققوا بأنفسهم من صدق ما قدمته إليهم وإني قد تركتهم يجربون ما يشاؤون فلا يلزمنا أن نصدق إلا ما يقع تحت حسنا من الأشياء الخارقة للطبيعة. وقد رأيتم أن حضور ذلك الجم الغفير من الناس لم يمنع حصول المغنطة مطلقاً. وأنه بمجرد حصولها أخذ الحضور يمتحنون بأنفسهم عدم حساسية الممغنط فابتدأوا بإمرار ريشة خفيفة على شفتيه وعلى أجنحة منخره ثم شكوا جلده شكاً أحدث له أوراماً فلم يشاهد أقل تغير ولا أقل ألم، وكان النبض منتظماً للغاية، ولكنه بمجرد تيقظه أحس بكل الآلام التي تستلزمها تلك الأعمال).

هذا وكتب هذا الفن مشحونة بالمشاهدات التي دلت على فقد المنوَّمين لخاصية الحس، ومنها ما يعارض قوانين الفيسيولوجيا بالمرة. من ذلك أن الدكتورين الشهيرين (مارج) و (أسكيرول) اشتغلا بهذه المسألة في مستشفى (سلبترير) في فرنسا وأثبتا عدم الحس عند المنومين بطريقة مدهشة على رؤوس الأشهاد. ومن ضمن تجاربهما أنهما أتيا بأربع أوقيات من محلول النوشادر المركز واشمماه للمنوم بضع دقائق متوالية وجربا ذلك جملة مرات فلم يشاهد أدنى أثر من ضجر أو ألم عنده. فشك أحد الدكاترة المنكرين في وجود محلول النوشادر المركز في الا ناء لدهشته من عدم تأثيره فاقترب من الإناء وشمه فخر صريعاً في الحال.

الانماط الشخصية والتنويم

هناك ما يثبت ان العقل قد يدخل في حالات خاصة تشبه الغيبوبة المغناطيسية يغير فيها من طبيعة تقبل الجسم المادي المحيط الفيزيائي الخارجي.ويمكن

تقسيم صفات أو طبيعة الشخصية إلى ثلاثة أنواع من الشخصيات حسب قابليتهم للتنويم:

الأولى: تمثل الذين قابليتهم متدنية أو قليلة جدا للتنويم ويتصفون بخاصية مسيطرة في علاقاتهم الشخصية وعندهم شعور عميق بالمسؤولية وفي الغالب يكونون أشخاصا غير عاطفيين وواقعيين ويتصفون بالاهتمام بالمستقبل.

الثانية: تمثل الذين قابليتهم عالية للتنويم فإنهم يتصفون بالحساسية المرهفة ويكونون عاطفيين في معاملاتهم ويثقون في الآخرين ثقة كبيرة ويتركون أمورهم تقاد من قبل الآخرين فيتعلقون بالماضي وينسون المستقبل.

الثالثة: فهم الذين يقعون في متوسط القابلية للتنويم وعادة تكون صفاتهم الشخصية في محل معتدل بين الشخصيتين السابقتين.

وأخيرا: هناك أمرا علينا فهمه وهو أن كل الممارسات الروحية أو النفسية تبقى مشروطة في إمكانيات تطويرنا للطاقة التي نمتلكها في داخلنا لذا كان من الضروري ان نوسع أفاق تلك الطاقة وفهم عملية استخدامها بشكل ايجابي.

وهذا ما يبرر لنا ان نقدم معلومات كافية حول الطاقة وسبل تحصيلها وفق طرق وأساليب حديثة..



استخدامات التنويم؟

1- يساعد على الاسترخاء التام و استعادة النشاط.

2- تحسين القدرات على التذكر والتعلم.

3- التغلب على المخاوف phobia.

4- الرشاقة.

5- التوقف عن التدخين.

6- علاج للتوتر الزائد والقلق.

7- زيادة الثقة بالنفس.

8- علاج أغلب الحالات النفسية علاجا قطعيا وليس مؤقتا.

9- المساعدة في رفع درجة مقاومة الجسم للأمراض العضوية وعلاج الآلام المزمنة والصداع المزمن.

حالة ألفا؟

تفنن علماء الغرب ومدربيهم في ابتكار الأساليب والتمارين للوصول إلى حالة ألفا العقلية وتطوير التخيل الايجابي، منها أسلوب خوزيه سيلفا [1] الذي انتشرت طريقته في الأوساط الأمريكية والأوربية ويمكن تصنيفها ضمن إطار الـ NLP والحقيقة أن مبادئ سيلفا وتقنياته سبقت علم البرمجة اللغوية العصبية عشرات السنين وهي لا تختلف كثيرا عن البرمجة العصبية.وقد انتبه سيلفا إلى أهمية

(1) للمزيد من الإطلاع على هذه التقنية راجع www.SilvaUltraMindSystem.com ويقوم باعطاء دروس مجانية في هذه التقنية ترسل على شكل حلقات .

الوصول إلى موجات ألفا والتخلص من موجات بيتا التي تحكم العقل واليك هذه التمرين

حين تستيقظ صباحاً، اغسل وجهك ثم عد إلى سريرك مجددا، ضع منبه الساعة على وضع التشغيل (مخافة أن تستغرق في النوم) ونظمها على ربع أو نصف ساعة حسب الوقت الذي تريده للتأمل، أغمض عينيك ودع بؤبؤ العينين يرتفع بإيعازٍ منك إلى الأعلى.

(لسبب لم يتعرف عليه الباحثون بعد، لوحظ أن المخ ينتقل بسرعة من الـ(بيتا) إلى الـ (ألفا) في حالة رفع البؤبؤ إلى الخلف)

المهم، بعد ذلك أبدأ بالعد التنازلي من مئة إلى الصفر مع وقفة استراحة لثانية واحدة بين كل عددين تلفظهما (في داخلك وبلا تحريك شفة ولا صوت)، لو نجحت في العد بلا تدخل من أفكار أو صور ذهنية تعكر العد، ولو إنك حافظت على بؤبؤ العينين مرتفعاً، فإنك ستصل إلى الموجات الألفية بسرعة مع أول مرّة تمارس فيها هذا التمرين، لو أنك فشلت أبدأ العد من جديد، لو فشلت في يومك هذا تابع في اليوم التالي، أو حتى العاشر، بالنهاية ستنتصر على عقلك وتتمكن من التحكم بمخك ...!

بعد بضع أسابيع أو أيام من ممارسة التأمل بهذه الطريقة، ستنتفي حاجتك للعد إلى مائة، تحول عندها إلى العد من خمسون إلى صفر، وبعد أيام أو أسابيع أخرى تحول إلى العد من خمسة إلى صفر، وهكذا، حتى تتمكن من التحول بانسيابية

من الـ(بيتا) إلى الـ (ألفا) مع أول لحظة تغمض فيها عيناك وترفع فيها البؤبؤان إلى الأعلى ...![1]

هناك عدة طرق لإحداث حالة ألفا كممارسة التأمل مثلا الا انها قد تنجح عند شخص وتتعثر عند اخر لان مشكلة التأمل الكبرى، هي الزوغان الفكري أو التشتت والخروج من جوهر التمرين التأملي إلى جزئيات الأفكار والصور والأحاسيس التي لاتتوانه عن غزو العقل بكل طاقة اللاوعي الباطن والمخزون الصوري والحسي لذا عمل المختصين على ابتكار المئات من الطرق التأملية للوصول إلى الحالة الذهنية النقية من الصفاء والسكينة والوصول إلى موجات ألفا، ولان الأفكار هي العائق الكبير في الوصول إلى النتائج الايجابية في التأمل عمد المدربين على ابتكار وسيلة لمن لا يستطيع التخلص من الغزو العقلي المشتت للتأمل، وهو استغلال هذا الغزو وتطويعه للعملية التأملية منها:

التمرين الأول: التأمل بعد الأفكار

أجلس في مقعدٍ مريح وأحرص على أن تكون لديك ساعة منبهة أو أن تضع في اعتبارك أن تنظر إلى ساعةٍ على الحائط أو في مكانٍ ما، وضع في بالك أنك ستتأمل لمدة ثلاث دقائق مثلاً أو خمس دقائق أو أي وقت ترغبه، لأن تحديد الوقت في ذهنك مهم جداً لكي لا تستغرق بتأمل طويل فربما تنام دون أن تدري أو تغرق في أحلام يقظة لا خير فيها.

(1) كامل السعدون: تقنيات السيطرة على المخ الجزء 2 الحوار المتمدن العدد 893 2004/7/13.




الآن أغلق عينيك وأستغرق في عد الأفكار التي تمر في الذهن حالما تمر الفكرة أو الصورة في ذهنك دون أن تنشغل بمحتوى الفكرة، بل أن تعدها فحسب، فلو إنك فعلت هذا وانشغلت بمحتوى أي فكرة ترد في خاطرك، فبالنتيجة تصل إلى حالة قد لا تعد أكثر من فكرة واحدة في الدقيقة فما النفع من ذلك.

تصور في ذهنك منافسة بين عالمين من علماء الطيور وكيف أنهما يجولان في الغابات ومعهم أدواتهم المختبرية وأجهزتهم ومناظيرهم، وكلما رأوا طيراً أو اصطادوه سجلوا في أوراقهم أسم هذا الطير، ستفعل أنت الأمر ذاته، تقتنص الفكرة فتمنحها رقماً ثم تدعها تمر ولا أكثر من ذلك.

ستفعل أنت الأمر ذاته، في كل ثانية من الدقيقة أو الثلاث دقائق أو النصف ساعة من تأملك ستلاحق الأفكار وتمنحها أرقام ولا مزيد. طبعاً قد تأتيك فكرة من قبيل: (غريب، لا أملك ولا أي فكرة) أو ربما تنسى إلى أين وصلت وتكون الفكرة مثلاً (هل وصلت إلى الفكرة رقم سبعة أم ثمانية) مثل هذه جميعاً أفكار، أو حين تمر صورة أبنك أو شخص ما في ذهنك، إنها فكرة يجب أن تسجل، بإيجاز كل ما يرد في بالك هو أفكار ينبغي أن تمنح رقماً حتى تصل بعد برهة إلى أن لا مزيد من الأفكار لديك وستجدك تقول لنفسك، لا أفكار عندي وهذه ذاتها ستكون فكرتك الأخيرة التي تنال آخر رقم.

قد ترد في بالك فكرة من النوع الذي يتكرر ويحاول أن يستنبت صورته في مخيلتك وتبدو من النوع القوي الذي لا يريد أن ينسحب من الخيال، مثل هذه الفكرة عليك أن تتذكرها بعناية لا بل حبذا لو تسجلها أمامك على الورق ثم تابع



التأمل في الأفكار اللاحقة وملاحقتها وإعطائها أرقاماً، مثل هذه الفكرة من المهم تدوينها لأنك قد تنتفع بها لاحقاً أو تعالجها أو تتعامل معها.

الأفكار التي يغلب عليها طابع الخوف أو الرغبة (الشهوة)، هي أكثر الأفكار إلحاحاً، فعليك عزيزي القارئ أن تعي أن ليس الفكرة ذاتها هي المشكلة، لا بل ضعف القدرة على السيطرة على رد فعلك المنبثق من هذه الفكرة هو وحده المشكلة.

الحقيقة أن هذا التمرين ليس بالتمرين السهل، لكنه ليس مما يمكن أن ترتكب فيه أي خطأ، والغرض الوحيد منه هو أن تتعلم كيف تنظر إلى أفكارك وتعايشها وكأنها أشياء خارجية لا علاقة شعورية لك بها، تماماً مثل أعواد الثقاب أو الحصى أو النجوم أو الطيور التي تعدها في أوقات فراغك أو ما كنا نفعله في الطفولة من عدّ السيارات المارة والناس والنجوم.

التمرين الثاني: التأمل بمراقبة محتوى الأفكار

الآن ستهتم بالمحتوى، محتوى الفكرة وذلك لا بأن تظل تقلب بهذا المحتوى وتكبر صورته أو تصغرها وتهتم بتفاصيله وتبحث عن جذوره وارتباطاته، لا بل كل الذي تفعله أن تحدد هوية المحتوى وتمنحها اسما ولا أكثر من ذلك.

كيف ....؟.

كلما وردت في بالك أو أمام شاشة الخيال فكرة ما، امنحها اسما على ضوء محتواها، وحبذا لو أمكن لك قبل أن تشرع في التأمل أن تدون في ذهنك أو على الورق، قائمة بالأنواع الأساسية من الأفكار من قبيل:

1- أفكار رغبة (أود لو زرت صديقي، أتمنى لو شاهدت كذا فلم، أتمنى أن يفوز فريقنا في كرة القدم...الخ.

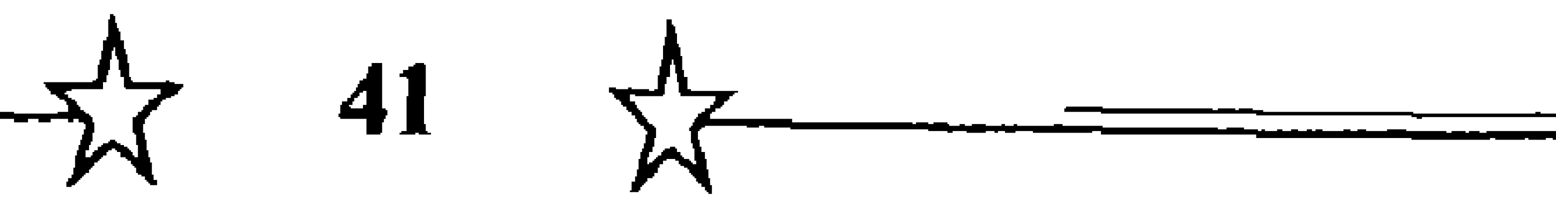
2- أفكار خوف (أخشى أن يفوتني الموعد، أخشى أن لا يأتي فلان في موعده، ربما لا أفوز أو أكسب كذا ...الخ.

3- أفكار تخطيط (سأزور عمتي في الغد، سأشترى الكتاب الفلاني،..الخ.

4- أفكار تقييمية (نقد شخص أو شيء ما ...الخ.

وهكذا بمقدورك أن تدون أي قدرٍ من الأنواع، ثم تشرع بالتأمل وكالآتي:

أجلس مسترخياً وتابع كل فكرةٍ ترد في بالك وبالوقت الكافي فقط لتشخيص نوعها ثم وضعها في الخانة المناسبة بأن تقول لنفسك داخلياً "هذه فكرة رغبة ...هذه فكرة خوف ...الخ"، ثم تابع التفكير وتشخيص الأفكار، فإن لم تأتي في بالك أي فكرة أو صورة فأنت بلغت حالة الاسترخاء الجميل الذي هو هدف التأمل الأول، فعش في تلك الحالة الوقت الذي تريده حتى تشرع الأفكار مجدداً في غزو ذهنك، طبعاً إذا تملكتك فكرة قوية وتشبثت بذهنك فلا عليك إلا أن تسجلها في ورقة جانبية، ثم تتابع مسيرة التفكير وتحديد هوية كل فكرة بأن تقول لنفسك، هذه فكرة خوف أو هذه فكرة رغبة أو ...الخ.



مع كثرة ممارسة هذا التمرين سيغدو ذهنك أكثر صفاءٍ في أغلب الأوقات وتلك نعمة عظيمة تجيز لك ولا شك أن تغدو مبدعاً أو أن تنجز أعمال ذات طبيعة هامة وإستراتيجية.(1)

الاستغراق التأملي وتطوير حالة العقل الواعي وتنمية القدرات على الوصول إلى حالة ألفا يعتبر مدخلا لتنمية القدرة المغناطيسية، اما المدخل الثاني فهو القدرة على التركيز والاحتفاظ بالأفكار والمقدرة على إدارة جلسة التنويم بأرهاصاتها ونتائجها المتوقعة والطارئة ومعرفة الزمن اللازم لإخراج العميل من حالة التنويم كي لا تكون التجربة امراً سلبياً على سلامة حياته النفسية.

مقدمة في الطاقة

منذ آلاف السنين استخدم الروحانيون والنفسانيون الطاقة لتطوير أنفسهم ولقضايا الشفاء ومساعدة الآخرين، فالناس يشعرون بالطاقة أو بأثر الطاقة يومياً حتى لو أنهم لا يعلمون، والأمر المثير ان طاقة الإنسان لو حولت إلى كهرباء لتمكن كل انسان من توليد طاقة كهربائية تكفي بلد بأكمله لمدة أسبوع كامل، وعليه فموضوع الطاقة مهم بالنسبة لأي شخص يهتم بتطوير قدراته النفسية والروحية أو للحصول على الشفاء من حالة أو مرض كما وانها العامود الفقري لاكتساب مهارات التنويم لذا وجب معرفتها وكيفية اكتسابها وتنميتها من الداخل وتقوية إشاراتها الحيوية، فاليدان هما العضوان المستخدمان في التنويم و يمكن

(1) دايفيد هارب: لماذا نتأمل؟ دراسة في التأمل وتقنياته ترجمة كامل السعدون: الحوار المتمدن العدد 946 / 4/9/2004.

تسميتها بآلات بث القوة المغناطيسية وان لم تكن لها القوة التي تخيلها مسمر،كما وانها لا تستخدم حاليا لإحداث التنويم فالتحديق والإيحاء يكفي لإحداث التنويم المغناطيسي إلا انها عامل إيحائي أيضا له دور كبير في التنويم لمجرد تحريكها بإيقاع وانسيابية لتيسير الدخول الى حالة الاسترخاء، كما و يعتمد عليها كثيرا في الشحن بالطاقة أو سلب الشحنة الموجبة من الشخص لتهدئته و تحفيز النعاس عنده وفقا لقواعد علم الريفلكسلوجي، فاليد اليمنى أداة للشحن بالطاقة الموجبة (+) وهي محفز للنشاط، في حين ان اليد اليسرى أداة للشحن بالطاقة السالبة (-) وهي مهدئ فعال وقادرة على الامتصاص و ان دوران الكف مع اتجاه عقارب الساعة يعمل على تدفق الطاقة الموجبة ودورانها عكس عقارب الساعة باعث على الطاقة السالبة المهدئة، ففي حالة تنويم شخص نعمل على سلب الطاقة لتهدئته وإذا أردنا إيقاظه نستخدم طريقة التنشيط والتحفيز بالطاقة الموجبة وتستخدم الأيدي في التنويم المغناطيسي ذكرها الدكتور جاغو وهي: ان وضع اليد اليمنى على الجهة اليمنى للشخص - الكتف أو الجبين - يحفز النوم مع وضع اليد اليسرى على النقرة (الفقرات العنقية) [1] وإن تدليك الجبين نازلا إلى نهاية الحاجبين يساعد على النوم العميق وتستخدم هذه الطريقة بعد إغماض عين الشخص ودخوله المرحلة الأولى من التنويم، اما الانامل، فانها تملك طاقة كبيرة أعلى من باقي الكف لأنها مركز تكاثف الشحنات، وأعلى درجات التكاثف يكون في رؤوس الأنامل، كما أن الجهة الأمامية من الإنسان لها شحنة سالبة والخلفية لها شحنة موجبة، وهذه هي

(1) بول جاغو: التنويم المغناطيسي. ترجمة بهيج شعبان ص135 دار صادر 1958.

المرتكزات الطبية التي تستخدم خاصة في الطب البديل والطب الصيني و (الأكوبريشر Acupressure) [1] والتنويم المغناطيسي والعلاج باللمس والعلاج بالإيمان وغيرها [2].

أما فيما يخص الموجات الدماغية التي تصدر من الشخص حال التنويم أو العلاج فقد قام د. روبرت بك (Dr. Robert Beck) وهو عالم فيزيائي في علوم الذرة بعمل بحث واسع حول العالم، لمعرفة وتحديد العلاقة أو الارتباط المتبادل لهذه الموجات المغناطيسية ونماذج موجات دماغ المعالجين الذين يستخدمون الطاقة للشفاء أو للعلاج (healers) قد قام (بكْ) باختبار أكثر من نوع من المعالجين، وذلك لأن كل معالج يتبع طريقة علاج مختلفة عن الآخر. وقام بقياس هذه الموجات أثناء الجلسة العلاجية، واكتشف أن موجات دماغ المعالج كانت تتردد بين 7و8 هرتز بغض النظر عن نوع أو طريقة العلاج المتبعة، والمفاجأة التي توصل إليها

---

(1) الأكوبريشر Acupressure يمكن تعريفه ببساطة بأنه بديل للعلاج عن الإبر الصينية أو مايسمى بالأكوبنشر Acupuncture ، وقد تم أيجاد هذا الإصطلاح على يد الفيزيائي الألماني "ويليام تين رين" الذي زار ناجازاكي باليابان في بدايات السبعينيات ، ويسمى الصينيون هذا العلم بـ"تشين" والذي يعني "التفتيق عن طريق الإبر أو الضغط" حيث يهدف إلى تنشيط نقاط الطاقة الحيوية في الجسم عن طريق الضغط عليها بالأصابع مما يؤدي إلى إعادة التوازن للطاقة الداخلية في الجسم وبالتالي تخفيف الألم وعلاج كثير من الأعراض المرضية أو النفسية.

(2) لمزيد من التفاصيل حول خواص الشحنات واستخداماتها الطبية راجع كتاب الدكتورة سامية حمزة عزام : طبب نفسك بنفسك بالريفلوكسولوجي ص 56 – دار الأفاق الجديدة ط2 1986.

أنه اكتشف أن موجات دماغ المعالجين أصبح ترددها ومراحلها الزمنية مثل موجات المجال المغناطيسي للأرض أو موجات شومان ((Schuman waves هذا الاكتشاف بين أن موجات دماغ المعالجين لها نفس تردد موجات الأرض، والأكثر من هذا أنها تتردد معها في نفس الوقت. واستنتج أن المعالج كان يأخذ من طاقة الأرض الكهرومغناطيسية ويستخدمها في الجلسة العلاجية.وهذا يسمى بـ Field) .(couplingأما (د. أندريا بهاريتش) فقد قام ببحث آخر، حيث وجد أن النبض المغناطيسي (magnetic pulse) الذي يصدر من يد المعالج (healer) كان 8 هرتز. ووجد أن المعالجين الذين تصدر منهم إشارات أو ذبذبات أقوى لهم تأثير علاجي أكبر.

الطاقة الإنسانية والطاقة الكونية

ماذا نعني بالطاقة الكونية؟ وكيف ممكن أن نستخدمها أو نستفيد منها؟ يقال أن طاقة الشخص متوازنة عندما تكون كل أجسام الهالة في انسجام وتناغم تام وهذا الانسجام والتناغم يدل على توازن قوى الجسم ووظائفه الحيوية أيضا.يمكن تعريف الطاقة هنا بأنها إحدى أشكال القوة التي نتمتع بها او نكتسبها من الطبيعة..

ان الجسم بشكل عام محاط بالطاقة الأرضية والكونية، ويستمد منها الكثير من القدمين، حيث يستمد تيار الطاقة كما يفرغ أيضا الطاقة من قدميه ان كان حافيا لذا تجد ان بعض التمارين الروحية أو التأملية تستوجب من الشخص خلع نعليه وملامسة الأرض مباشرة لكي يتم استلام الطاقة و تجد هناك تمارين يفرض فيها الجلوس على عازل مثل السجادة البلاستيكية أو (الكاربت) للاحتفاظ بالطاقة

كون التمرين يقوم بحبس ورفع مستوى الطاقة بما يتفاوت مع طاقة الأرض فيعمل الحاجز على عدم تسرب الطاقة إلى الأرض، لكننا نجد ان التمارين الأولية يجب ان تعتمد على الطاقة الموجودة في الأرض لغرض اكتسابها وان خلع النعلين ضروري جدا في ممارسة التمارين تلك، وتظهر الطاقة عند الإنسان بما يسمى (الهالةAura) أو المجال الطاقوي فهالة الإنسان (human Aura) هي عبارة عن أجسام من الضوء تحيط بالإنسان وممكن أن يطلق عليها اسم مجال طاقة الإنسان (HEF) هذه الهالة عبارة عن طاقة في تغير مستمر ومتواصل في الحركة وهى دائمة النمو والتطور. ومن الممكن أن توصف طاقتها بأنها في حالة سيولة أو غير ثابتة متوهجة أو خافتة حسب نشاط الجسم الحيوي والروحي والنفسي. فهناك أشخاص يكونون حساسين للطاقة(energy sensitive) والمقصود هنا بالحساسية: القدرة على اكتسابها أو الشعور بها بيسر أو بجهد بسيط، حيث أنهم يشعرون بالطاقة، و قد يتمكنون من رؤية الهالة فورا.أما الطاقة التي تحيطنا في الطاقة الكونية كما ذكرت فهي أساسية في حياتنا فهي تحيطنا من الخارج وتتغلغل في أجسامنا من الداخل وحتى ندعم ونقوي أجسامنا التي تعتمد على الضوء أو النور نحتاج لإدخال كلا من الطاقة الكونية وطاقة الأرض [1].

(1) الطاقة البشرية بقلم منال المسلم (نشر في موقع البرمجة اللغوية العصبية).

هاتان الطاقتان يتم امتصاصها بأجسامنا من خلال مراكز أو عجلات الطاقة في الجسم Chakras) [1] ومن ثم توزع هذه الطاقة لأجسام هالة الإنسان وكل خلية من خلايا الجسم فالطاقة الكونية(universal energy) مصدر لا محدود من القوة. ويختلف اسمها من ثقافة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر وهى منتشرة ومتغلغلة في كل مكان. من ذلك يتبين أن هناك علاقة بين طاقة الأرض وبين الإنسان وأن طاقة الأرض هذه أو الطاقة الكهرومغناطيسية مصدرها الطاقة الكونية فحالة أجسام الهالات السبعة(لكل هالة لون) لها تأثير مباشر على صحة جسمنا حيث أن أي خلل في توازن جسم من أجسام هالتنا لأي مدة من الزمن يعقبه تأثير على جسمنا يصبح له ردة فعل وتظهر أعراض مرضية. فمراكز أو عجلات الطاقة(الشاكرات chakras لكل شكرة موقع على العامود الفقري ولها لون ووظيفة) متصلة في الجهاز الهرموني (endocrine system) عندما لا تشعر جيدا لاحظ أي جزء من أجزاء جسمك متأثر فالأفكار المقيدة أو السلبية تظهر على شكل انسداد في مجرى الطاقةenergy blocks أو في عجلة من عجلات الطاقة وهذا الانسداد يؤدى إلى إصابة جسمك بالمرض.[2] ويمكنك ان تقوم بتمارين تنشيط الشاكرات عن طريق تمارين (Kundalini) وهي تتضمّن تقنية يوغا Kundalini (على شكل الأفعى كونداليني)في استعمال Prana (الهواء الحيوي)،أي

---

(1)Chakras مراكزَ روحيةَ التي تُمتدُّ على طول محورِ العمود الفقري كإمكانيات وعي. chakras لَيستْ حقيقية ماديةً كما وانها ليست في الجسمِ الإجماليِ، لكن في الجسم غير الملحوظ أو الأثيري.وهي اشبه بمستودعات الطاقات الروحية.

(2)الطاقة البشرية بقلم منال المسلم (نشر في موقع البرمجة اللغوية العصبية)

عن طريق تمارين التنفس وفق جدولة خاصة للشهيق والزفير من المنخرين او احدهما.....الخ. والتي بدورها تقوم بفتح قنوات الشاكرات التي في الجسم.

مراكز الطاقة (الشاكرات)

يحتوي جسم الإنسان على سبعة مراكز رئيسة للطاقة - شاكرا وجمعها شاكرات- ويمكن تصور هذه المراكز على شكل دوامات دوارة تنطلق من داخل الجسم البشري باتجاه الخارج، ويمكن ملاحظة كل شاكرا بلونها الخاص وفقاً لتردد اهتزازها، وكلمة شاكرا كلمة سنسكريتية أطلقها العلماء القدامى على مراكز الطاقة، كما تتصل هذه المراكز باثني عشر مساراً داخل الجسد ودور هذه المسارات إيصال الطاقة الى كل جزء من أجزاء الجسم على شكل أنماط إهتزازية.

(الجسم العقلي)تحيط بجسمنا المادي أجسام نورانية على شكل طبقات أولها الجسم الأثيري وهو يلي الجسم المادي (الجسد) ثم الجسم العقلي والجسم الروحي ثم الجسم الكوني والنجمي... الخ و يعنينا في هذا المجال المحيط بالجسم بالصحة والحيوية والقدرة على التركيز والتأمل والصفاء الذهني -العقلي - حيث أنه مرتبط بكل الأفكار التي تدور بخلد الإنسان يتأثر بها ويؤثر فيها.

على سبيل المثال: التهاب الحلق أو الحنجرة مصدره عجلة الطاقة الحلقية أو الحنجرية (Throat chakra) وهذه العجلة مسؤولة أو مرتبطة بكيفية التعبير عن أنفسنا واتصالنا بالآخرين. هل تعبر عن مشاعرك الحقيقية؟ هل يستمع لك الآخرون؟ إذا لم تشبع هذه الطاقة بالتعبير عن النفس سواء عاطفيا أو عقلانيا أو روحانيا سوف تصدر لك إشارات من داخلك تنبهك وترغمك على فعل ذلك



وهذه الإشارة هي التهاب الحلق فالألم يجعلنا نتبه أكثر مما سبق، يتبين لنا نقاط مهمة للطاقة منها:

1 -الطاقة تحيط بنا وتتغلغل في أجسامنا .

2 -الطاقة تعكس عواطفنا ومشاعرنا وهذا ما تظهره هالتنا .

3 -الطاقة تبين حالتنا الصحية .

4 - ا لمرض ممكن أن يكتشف في الهالة كطاقة ساكنة أو راكدة غير ملونة قبل ظهور أعراضه على الجسم.

5 - الانسداد في مجرى الطاقة يحد من أو يقيد تدفق قوى الحياة الأساسية في أجسامنا.

6 - إذا كانت حالتنا العقلية والعاطفية غير متزنة، سوف تصبح هالتنا أيضا غير متزنة.

7 - عجلات الطاقة تعمل على دمج أو توحيد الطاقة الكونية الأرضية داخل أجسامنا.

8 - الهالة متغيرة باستمرار[1].

عند مشاهدتنا لمريض أو عندما نسمع بنوع معين من الأمراض يسجل كل ذلك في العقل الباطن كمعلومات مخزنة لحين استدعائها عن طريق الوعي، وعند التفكير في نوع من أنواع الأمراض أو عند الخوف من الإصابة بشيء من تلك الأمراض، تنتقل تلك الفكرة أو ذلك الخوف إلى الجسم العقلي المحيط بالجسد وهو

(1) الطاقة البشرية بقلم منال المسلم (نشر في موقع البرمجة اللغوية العصبية).

بدوره يبحث في الأرشيف الخاص بنا فان وجده وإلا بحث عنه في الكون حتى يتعرف عليه ويجذبه بكل تفاصيله للجسد المادي وهذه المعلومات تنتقل عبر موجات تذبذبية عبر مسارات الطاقة..

هناك قوانين فيزيائية وحيوية وروحية لا ندركها إلا أنها ذات تأثير في حياتنا كقانون الجذب وهو قانون كوني أساسي له أهمية كبيرة، ينص على أن كل شيء يظهر في حياتنا أو يبتعد عنها يحدث نتيجة لاهتزاز أو تذبذب لطاقتنا الشخصية، فإذا كنت تشعر بشعور سلبي جداً لفترة معينة، فإنك سوف تجذب طاقة سلبية شبيهة لهذا الشعور في حياتك وذلك لأنك عندما تفكر بأي تفكير فإنك سوف تجذبه إليك وتؤكده في حياتك.وعندما تنجذب الطاقة السلبية لحياتك فمن الممكن أن تشعر بأنك منهك القوى أو كسول، كما أنها قد تسبب لك العديد من المشاكل التي تثقل كاهلك فيما بعد، والعكس صحيح فعندما تشعر بشعور إيجابي.. سعادة فرح سرور، أو تكون سعيدا جدا في داخل نفسك، فسوف تندهش للأشياء الرائعة التي سوف تحدث لك، حيث أن نفس هذه الطاقة الإيجابية سوف ترجع لك بمردود يسهل طريقك ويجعل أوضاعك الحالية تسير بسهولة ومرونة، ومن الممكن أن يشعر الناس بطبيعة طاقتك أو ذبذبتها سواء سلبية أو إيجابية، وسوف يكون لهم رد فعل تجاهك لأن إحساس الإنسان بالطاقة يعتمد على سلوك الشخص نفسه، فهناك أشخاص يجدون أن باستطاعتهم الإحساس بالطاقة والعمل معها بسهولة في حين يجد آخرون أنهم يحتاجون إلى جهد أكثر ووقت أطول حتى يتفاعلوا ويشعروا بأثرها، فإذا كانت طاقتك إيجابية سوف يشعر الناس بالراحة نحوك، لأن طاقتك



تجعلهم يشعرون بشعور جيد، أما إذا كانت طاقتك سلبية فمن البديهي أن تجد الناس يتحاشونك ويشعرون بعدم الراحة لرفقتك، ولكي تشعر بالطاقة نحتاج إلى ممارسة التمارين الخاصة بتطوير حقول الطاقة التي نملكها.

الشيء الذي يجب أن نعمل عليه باستمرار هو تنمية وتطوير الطاقات التي نملكها، واكتساب الطاقة اللازمة لفعل شيء ما، ومن بينها التنويم المغناطيسي الذي يعتمد في آليات عمله على الطاقة، ويرى البعض انه ليس للطاقة أي علاقة مع التنويم إنما المدخل الوحيد للنوم الصناعي أو الوسيلة الوحيدة هو الإيحاء[1]، في حين ينظر آخرين إلى الإيحاء بأنه عامل ثانوي يمكن الاستغناء عنه لأنه عامل مساعد، فيمكن استخدام الوسائل الحسية بواسطة الآلات منها النظر والتحديق في شيء لامع أو في الخطوط المرسومة بالأسود والأبيض، أو بواسطة جهاز إحداث أصوات بزمن معين كصوت الساعة، أو بواسطة توجيه الضوء على الشخص في غرفة مظلمة[2].. والأمر في النهاية يلخص بـ استخدامنا وتوجيهنا لطاقتنا الشخصية فهذا الشيء له أثر كبير جداً على الشكل الذي تتخذه حياتنا ونوع التجارب التي نخوضها.

الاسترخاء مدخل لتحرير الطاقة

التأمل والاسترخاء أجزاء من مخطط للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وقد تساعد في تحسين القدرة على التركيز، ويعرف الاسترخاء بأنه توقف كامل

(1) زياد علي عمران التنويم المغناطيسي ص 9 دار الإسراء الأردن 2003.

(2) بول جاغو ص126.




لكل الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر والاسترخاء، و بهذا فإنه يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم [1]. والتنويم المغناطيسي خاصة يستعمل قدرة الإيحاء في عدة مراحل لخلق الاسترخاء عند العميل، للتنعم بحياة رغيدة والتغلب على التوتر الفكري والهواجس واليأس والقنوط والاستمتاع بحياة ممتعة مملوءة بالسعادة والهناء [2] حيث تعتمد عملية الاسترخاء على المقدرة العالية على التخيل والتصور الإبداعي، وتتم عملية التصوير الخلاّق في الدماغ، ففي الدماغ تخلق الصور، إلاّ إنّه يتوجب علينا أن نتعلم من جديد كيف نقوم بذلك بكفاءة.

التصوير هو القابلية على التخيل وخلق الصور في المخيلة او في الذهن، فالاسترخاء والتأمل هو الباب الوحيد للوصول إلى عملية التركيز والاحتفاظ بالفكرة والتصور الخلاق الايجابي لذا فهو أهم المداخل لتطوير القدرات الذاتية والنفسية، وان التدريب اليومي على الاسترخاء وتحرير وتطوير الطاقة يؤدي بالنهاية إلى امتلاكنا للقدرة على ممارسة التنويم المغناطيسي بكفاءة عالية لأنها الجانب الفني بالموضوع، كما انه الجانب الذي يساعدنا على ممارسة التنويم الذاتي، وهو احد أهم أشكال التنويم المغناطيسي الذي يمكننا أن نمارسه على أنفسنا لاكتساب الكثير من الأمور الايجابية،أما الجانب العلمي فهو اكتساب المعرفة

(1) د.عبد الستار إبراهيم العلاج النفسي الحديث ص 123 سلسلة عالم المعرفة – الكويت 1980.

(2) جريدة الرياض (التنويم المغناطيسي الذاتي) الأحد 21 رمضان 1424 هـ العدد 12931 السنة 39.




بالعلوم النفسية وتحليل الشخصية لمعرفة العلل ومعالجتها. ولتنمية القدرات النفسية على ممارسة التأمل والاسترخاء ولتطوير هذه القابلية تمارس التمارين الضرورية.

تمرين في الاسترخاء

يجب ان تعلم ان التقدم بالتنويم المغناطيسي مرهون بالتمارين وزيادة المعرفة العلمية والفنية بالموضوع بكل جوانبه وتفاصيله، لكن المتدرب يحتاج إلى عمليات استرخاء أولا لكي يستطيع تحرير الطاقة التي يملك وتوجيهها للآخرين بشكل ايجابي وان يكتسب من خلال التمارين أيضا الطاقة الضرورية التي يحتاجها في عمله فالإنسان بتعبير تشبيهي يعتبر بطارية من الطاقة تتناقص إلا أنها قابلة للشحن، وهنا سأقدم بعض التمارين الضرورية.

التمرين الاول:

أستلقي على ظهرك، على سريرك ودع ذراعيك يستلقيان على الجنبين بشكل متوازي مع جذعك، لا تفكر بالزمن وبالوقت الذي ستستهلكه في هذا الاسترخاء بل خذ كفايتك من الوقت (حبذا لو كنت غير مرتبط بموعد، ويفضل أن تكون لوحدك وأن تغلق باب غرفتك عليك وتوصي الآخرين بعدم إزعاجك).

ضمّ قبضتي كفيك بقوة بحيث تضغط رؤوس أصابعك على راحة كفك بقوة، أنتبه ذهنياً لهذه القوة التي تضغط بها الأصابع على راحة الكف، حافظ على هذا الشدّ لعدة ثواني ولتكن خمس ثواني ثم أرخي قبضتيك لعدة ثواني أيضاً ثم شدّها من جديد لعدة ثواني وهكذا، بينما أنت تمارس الشدّ والبسط، أوحي لنفسك بالكلمات التالية "حارةٌ وثقيلة ...حارة وثقيلة ...حارة وثقيلة ...الخ"

بذات الآن تخيل في ذهنك أن قبضتي يديك تبدأن بالسخونة والتثاقل تدريجياً ...أستمر بالقبض والبسط والإيحاء بالحرارة والثقل وتخيل أن كفّاك يثقلان ويسخنان فعلاً ...!

بعد بضع دقائق ستشعر وكأنك تغوص في فراشك بحكم ثقل جسمك الذي شرعت بالإيحاء به.

حينما تنتهي من ذراعيك بعد بضع دقائق، تحول بفكرك وإرادتك صوب عضلات القدم وقم بذات التمرين، شدّ وبسط وشدّ وبسط وإيحاء بالحرارة والثقلْ، وتخيلْ القدمين وهما تثقلان وتسخنان... وتثقلان وتسخنان تدريجياً ... وهكذا دواليك ...!

ثم أنتقل إلى الساقين، فالفخذين فعضلات المعدة فالقفص الصدري فالذراعين ثم العنق والكتفين فالفكين ثم العينين وهكذا، بحيث تنشد وتنقبض وتسترخي وتسخن وتثقل كل عضلات جسمك الرئيسية التي يمكن لك السيطرة عليها بوعيك.

عندما تنتهي من هذا الجزء من التمرين والذي قد يستغرق في الغالب حوالي ربع ساعة أو عشرون دقيقة، ستشعر أنك فعلاً قد بلغت حالة الاسترخاء التام.

التمرين الثاني:

تخيل بأبلغ ما يمكن من التخيل، مكاناً هادئاً يمكن أن يرتبط بحالة الاسترخاء الجميل التي تنعم بها الآن، وليكن مثلاً مكاناً ريفياً أو غابةً أو موضعاً عند الشاطئ سبق لك أن زرته واستمتعت بالجلوس أو الاسترخاء على رمله.

حاول أن تجعل الصورة الذهنية المتخيلة بغاية الوضوح والصفاء والحرارة، أجعل الصورة حية وحافلة بالأصوات ونكهة البحر أو النسائم والألوان المختلفة للأشياء الموجودة هناك في مكانك المريح هذا، من قبيل لون رمل الشاطئ أو زرقة البحر أو خضرة أوراق الغابة أو سعف النخيل ...!ركز ذهنك على مفردات الصورة، حاول أن تشرك كل حواسك في التخيل، أستنشق وتذوق طعم الأشياء، إملأ شاشة الذهن بالصور والألوان والأصوات المختلفة ...!كل ما كان الخيال نشطا وكانت الصورة حية، كانت الفائدة أكبر وأعم وأشمل.

يقول دايفد هارب في كتابه عن التأمل [1]: أنا شخصياً، حينما أسترخي أتخيل مشهد شاطئ رملي في جزيرةٍ منعزلة (رغم إني لم أذهب لها ولكني رأيتها في التلفاز)، وهناك أستمتع (بالخيال طبعاً) بمرأى النوارس والحيتان المتقافزة والأسماك والزوارق الصغيرة والسفن التي تمخر عباب البحر، وأتخيل أني أسمع أصوات الأمواج وهي تضرب صخر الشاطئ بقوة، وأستنشق رائحة البحر بل وأكاد أتخيل أني أتذوق زبد البحر وملحه.بعد أن تنجح في ممارسة هذا التمرين عدة مرات، وبعد أن ينطبع في ذهنك هذا المكان الجميل الذي اخترته، سيتسنى لك لاحقاً أن تصل إلى حالة الاسترخاء التام بمجرد أن تغزو ذهنك صورة المكان، حتى بدون حاجة إلى أن تكرر تلك الإجراءات التي فعلتها في المرات الأولى، أي شدّ العضلات

(1) دايفيد هارب: دراسة في التأمل وتقنياته الفصل الخامس ترجمة كامل السعدون - الحوار المتمدن العدد 988 – 16/10/ 2004.

وبسطها، وشدّها وبسطها والإيحاء بالثقل والحرارة ...! في أي لحظة تشعر فيها بالتوتر أو الإجهاد، بمقدورك أن تسترخي في ثواني بمجرد استذكار مكانك الأثير.

نستنتج مما ذكر اعلاه ان هذه التمارين والتدريبات تعمل اولا:على تكوين صور ذهنية وثانيا: تطوير المهارات التخيلية، فحالة الاسترخاء مع التصوير تزيد من توقع النجاح وهو ما يلعب دوراً مهماً جداً في هذه العملية.

العلاج بالتخيل والتصور

يمكنك كممارس للتنويم أن توحي للعميل بواسطة التصور والتخيل، ما تريد الوصول اليه من نتائج متوخاة، فالعلاج بواسطة التخيل او التصور جزء من الإيحاء الموجه الذي تكون أنت صاحب التوجيه فيه (control)، تلعب الإرادة والتركيز عند العميل دورا في تلقي الأوامر التي تستخدمها معه، فالإرادة هي القوة الداخلية التي تعطي التوجيه والغاية فيما نعمل. فهي تمثل الوسيلة التي تجمع كل الطاقات الجسمانية والعواطف والدوافع في علاقة تعاونية وهادفة. ويذكر أن الإرادة تستطيع أن توجه التخيل في طريق هادف من أجل بلوغ هدف معين. ليس ممكناً معالجة جميع الحالات المرضية بواسطة التصوير والتخيل، ولكن يمكن أن يساعد التصوير الخلاق والاسترخاء في العلاج.

القدرة على التصور والتخيل يجب ان نكون متحلين بها، قبل ان نستخدمها مع العملاء، لذا وجب التدريب أولا على هذه التقنية الجميلة والمهمة، وان نتصور كيفية عملها في دواخلنا العميقة ليتسنى لنا استخدامها بشكل ايجابي، ومن بين الوسائل المساعدة في عمل تمارين الاسترخاء وجلسات التصوير الذهني، الأشرطة

المسجلة والجلسات الجماعية، ففي الأشرطة المسجلة يوجد تسجيل صوتي لشخص يقوم بإدخالك في حالة الاسترخاء المطلوب، ثم يصف لك الصور التي يجب أن تتصورها في ذهنك، متدرجاً بالمشاهد وكأنها قطعة من فلم أو تمثيلية، مع موسيقى مناسبة. وهذا هو المطلوب في التصوير الذهني. ومن المؤكد إن هذه الأشرطة تنفع أولئك الذين يجدون صعوبة في التركيز فيكون صوت الشخص وإرشاداته مانعين لتشتت الذهن. كما إن الموسيقى الخلفية إضافة إلى الصوت يشكلان حاجزاً من الضوضاء والانزياغ الحسي، الذي قد يكون التخلص منه تماماً، أمرا غير ميسور، ومن الممكن أن تقوم بتسجيل شريط فيه الإرشادات اللازمة حسبما ذكرنا هنا، ومن ثم تستعمله دائماً. أما الجلسات الجماعية ففيها يجلس عدد من الأشخاص في حلقة، ويجلس معهم المدرب، ثم يبدأ بإعطاء الإرشادات اللازمة ليدخلهم في حالة الاسترخاء ومن ثم في التصوير الذهني. وهي منتشرة في الغرب وناجحة جداً. وبشكل عام يمكننا القول أن الإنسان يمتلك طاقات خلاقة إذا ما عرف كيفية تفعيلها فانه يحافظ بذلك على صحته وتوازنه الجسدي والنفسي والحيوي، وتشير العديد من الدراسات إلى أن التوتر والانفعال والشعور بالقلق المستمر وغير ذلك من المشاعر السلبية تضر بالجسم وتسبب إصابته بأمراض عديدة، قد لا ينفع علاجها بالأدوية أو الوسائل العلاجية الأخرى، ولكن الأمر يبدو مختلفا مع الطب البديل الذي يعيد للجسم توازنه المفقود، إذ أن حجر الزاوية في كل العلاجات البديلة هو أن الشفاء يحصل من الداخل وإن الجسم يعالج نفسه وهذا ما يقدمه الاسترخاء والإيحاء الذاتي، وهو الذي يتطلب جهدا بسيطا في التصور والتخيل ثم

تبدأ عملية الإيحاء حيث لا تبدأ اي عملية تصوير ذهني خلاق، إلا بعد أن تصبح في حالة استرخاء تام [1] فحين نركز ذهننا على فكرة ما، فإن تلك الفكرة تتحول إلى حقيقة، لأن الجسم يتأثر بقوة بما يوحي له ويسعى لتحويل الإيحاء إلى حقيقة عيانية ملموسة.

بمعنى آخر، يمكن للمرء أن يُنشطّ عملية العلاج الذاتي لجسمه (والتي قد تكون معطلة، بسبب أفكار سلبية واعية أو غير واعية) من خلال تكرار هذا الإيحاء عشرون مرة، واحدة إثر الأخرى ولمدة مرتان في اليوم (اثنان مضروبة في عشرين)، فهذا هو كل المطلوب لتنشيط آليات الشفاء الموجودة في أعماقنا (مثل جهاز المناعة الفسيولوجية الموجود في أجسامنا) ...![2].

ويمكن الوصول إلى ذلك بطرق متعددة، وفي كل الطرق يجب أن تكون عيناك مغمضتين، وتنفسك بطيئاً ومنتظماً، وعضلاتك مرتخية. ولا يهم أن تكون مستلقياً على سرير أو جالساً على كرسي، وفي حالة الجلوس على الكرسي ليكن ظهرك مستقيماً وقدماك مبسوطتان على الأرض ويداك في وضع مريح، فالتأمل والاسترخاء أجزاء من مخطط للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وتحسين القدرة على التركيز والاستمتاع الذي يؤهلنا لممارسة التنويم المغناطيسي لأنه يعتمد على قدرة الإيحاء الموجه للمنوَّم أما في أطوار الاسترخاء والتأمل فانه يقدم لنا نتائج ممتازة في ضبط النفس وقوة الإرادة وتنظيم الذات.

---

(1) مارك أوريف: القدرات الخفية ترجمة هيثم سرية ص 11 دار دمشق للطباعة ط 1991.

(2)كامل السعدون منهاج السيلفا في السيطرة على المخ - الفصل الثامن - الحوار المتمدن العدد: 988 – 16/ 10/ 2004

إن ما يميز المنوِّم المغناطيسي هو قدرته على تفهم ذاته وتطوير ملكاته النفسية والروحية لذا كان من واجبات الدخول إلى تجربة التنويم هي تعلم الاسترخاء والتأمل أولا، ثم التدريب على الإيحاء و الإيحاء الذاتي ثم طرق زيادة الطاقة في الجسم وطرق إلقاء الطاقة على جسم آخر، وسندرج بعض التمارين الضرورية التي تساعد على الاسترخاء، علما أن هناك تمارين تساعد على التركيز وتقوية الإرادة، ويجب أن نتبه إلى مسألة التنفس لأنها ركيزة في كل التمارين فما عليك إلا أن تقوم بأخذ شهيق من المنخرين يملئ الرئة بالهواء بشكل بطيء نسبيا ثم زفير من الفم بشكل بطيء أيضا كرر العملية عشرة مرات أو أكثر في الجلسة الواحدة . (1)

تمارين التحكم بالعقل

أغلق عينيك، ثم حركهما إلى أعلى (وأنت مغمض العينين) بحيث تكون نظرتك إلى أعلى، على أساس زاوية قدرها 20 درجة.

هذا الوضع للعين يساعد المخ على خلق حالة ألفا. بعد ذلك وببطء، وعلى فترات، كل فترة ثانيتين، بدءاً بالعد من 100 إلى واحد في ذهنك، بطريقة أن تقول: مائة، ثم تنتظر ثانيتين (99) ثم تنتظر ثانيتين.. وهكذا إلى واحد، مع تركيز كل

(1)ان التدريب على الاسترخاء العضلي المنظم في العيادات النفسية يتكون من ستة جلسات علاجية كل جلسة تستغرق 20 دقيقة ويطلب من الشخص ان يمارس التدريبات على الاسترخاء في البيت لمدة15دقيقة يوميا في الصباح والمساء / لمزيد من الإطلاع راجع د.عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث ص 123




اهتمامك على ما تفعله، وأنت تنزل من 100 إلى واحد في أول تمرين للألفا في الصباح.

ـ الصعود إلى مستوى ألفا، يجب أن تقول عقلياً: (أريد الصعود بهدوء إلى مستوى ألفا، عندما أعد من واحد إلى خمسة.. وسأشعر أنني أكثر يقظة: واحد اثنان، وأعد نفسك لفتح عينيك ـ ثلاثة أربعة خمسة ـ العيون مفتوحة، وأنا الآن مستيقظ تماماً، وأنا أحسن في كل شيء من الأول).. وبذلك تكون قد تدربت للوصول إلى الألفا، ثم للخروج منها..

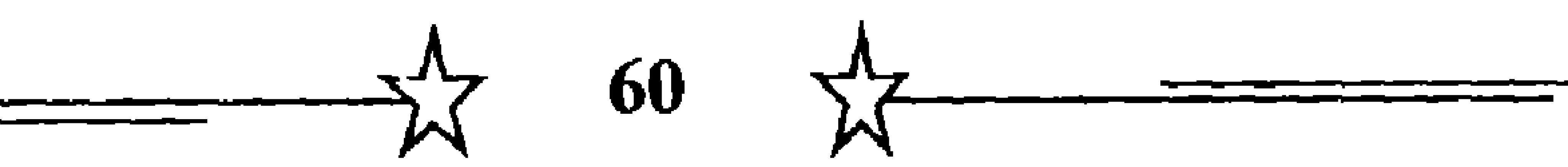
والآن عليك أن تتعلم الاسترخاء، بأن تسترخي عضلات جسمك، الواحد بعد الآخر، وابدأ بالقدمين ثم الوركين ثم اليدين ثم البطن.. وهكذا إلى أن تنتهي عند الرأس، ثم العينين، وأخيراً جلد الشعر.. وستشعر كيف أن جسمك كان غير مسترخي، بل كان منقبضاً.

بعد ذلك تصور دائرة أمامك أو على السقف، والنقطة تكون على مستوى 45 درجة بالنسبة لك.

يجب أن تظل مركزاً بعينيك وهما مفتوحتان على هذه النقطة.

وتخيل أنك تحس بأن جفون عينيك تتثاقل، ودعها تنغلق تدريجياً، إلى أن تقفل نهائياً، وأنت تعد من خمسين إلى واحد.. كرر هذا التمرين عشرة أيام، وبعد ذلك كرر من خمسة إلى واحد.

ـ عليك في أي وقت من اليوم، أن تتدرب على أن تقوم بالتأمل، لمدة ربع ساعة، مرتين، أو ثلاثة كل يوم.



كل هذه التمارين ستساعدك على تقوية خيالك، وقدرتك على التخيل، ومعاونتك على خلق أداة وشاشة عقلية، تشبه شاشة السينما الكبيرة، وذلك كله في خيالك، ليس خلف جفونك، ولكن خارج جفونك أمامك (وهذا مهم جداً) وتكون على بعد مترين تقريباً.. وعلى هذه الشاشة ستطرح كل الأشياء التي تريد أن تركز عليها.. وعليها أيضاً تخيل شيئاً تعرفه جيداً، برتقالة، تفاحة أو غيرها.. كل مرة تنزل إلى المستوى كما ذكرنا، وتجعل الشيء الذي تراه كأنه حي أمامك، وانظر إليه بأبعاده الثلاثة، وبالألوان، ولا تفكر في شيء آخر.

- التأمل الديناميكي:

والآن بدلاً من أن نركز على العمل المرئي، يمكن التركيز على تأمل صوتي. مثلاً نقول (قيوم) وبصوت عالي.. أو التركيز على إدراك عملية التنفس، أو على ناحية نشيطة في جسمك.

ويجب أن نبدأ دائماً بالعد، للوصول إلى المستوى المطلوب.. وهذا التمرين يحتاج إلى تركيز قوي، وسر النجاح فيه يعتمد على هذا التركيز.

وعندما نصل إلى المستوى اللازم للتأمل، لا نكتفي فقط أن ننتظر أن يحدث شيء ما، بل يجب أن نتعدى حالة التأمل السلبي، ونتدرب على الايجابية، لأن التأمل الايجابي يتعدى كل المشاكل.

- تدريب:

قبل النزول إلى حالة الألفا، فكر في منظر جميل مريح وسار، وحالة سعيدة في حياتك، تذكرها في داخلك، ثم انزل إلى حالة الألفا.. اطرح المنظر على الشاشة

أمامك، خارج عينيك بتفاصيله (شاشة التخيل)، وأحيى هذا المنظر من حيث اللون والسمع والبصر والرائحة.. وستندهش من الفرق بين الرؤية في حالة البيتا وحالة الألفا.

ويمكن الاستفادة من هذا التدريب كالآتي:

فكر في شيء يخصك، وهو غير مفقود، ولكن لكي تبحث عنه تحتاج إلى وقت كالمفاتيح مثلاً: أين هي؟ على المكتب؟ أم في جيبي؟ أم في السيارة؟ وإذا كنت غير متأكد، فانزل إلى مستوى الألفا، واستذكر آخر وقت كانت المفاتيح في يدك. أحيي هذا المنظر، وحاول أن تتذكر: هل أخذها أحد أم ماذا؟

- **مثال آخر لشرح القواعد:**

- **القاعدة الأولى:** يجب التركيز والرغبة في الحادثة المرغوبة التي تريد إنتاجها.. إذا كنت تفكر في (أول شخص ستقابله في الشارع؟) فهذا تفكير سقيم، لأن المخ يَمُجُّهُ ويرفضه.. ولكن إذا كنت تفكر في (رئاسه في عمل معين، والأشياء التي سأبيعها والزبائن) فإن المخ يلذه ويريحه ذلك.

- **القاعدة الثانية:** يجب الاعتقاد في تحقيق الحادثة المرغوبة.

- **القاعدة الثالثة:** يجب الانتظار إلى أن تتحقق الرغبة.

- **القاعدة الرابعة:** من المستحيل أن تخلق مسائل تعوق التنفيذ، ويجب أن تلاحظ أن الشر يوجد فقط عند الناس في حالة بيتا فقط، وليس ألفا.. ولا يمكن أن يكون في حالة ثيتا ودلتا.

ولنضرب مثلاً للاستفادة بتطبيق هذه العملية:

افترض أن رئيسك هذه الأيام الأخيرة ليس على ما يرام معك.. ماذا تفعل؟

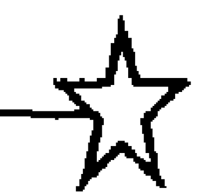
انزل إلى مستوى (ألفا) ثم اعمل الثلاث تمارين الآتية:

1 ـ على شاشتك العقلية الخارجية، اخلق منظراً حديثاً، تجد فيه المشكلة التي تريد حلها.. أحيها بكل قوة، وبأقصى التفاصيل.

2 ـ أخرج هذه الصورة من الشاشة إلى الناحية اليمنى، وضع في محلها، أو اطرح عليها أنها خاصة بالغد، أي اليوم التالي.. وفي هذه الصورة رئيسك محاط بأشخاص بنية طيبة، ولديهم أخبار حسنة، وهو الآن في حالة سارة. وإذا كنت تعرف أسباب المشكلة التي تشغلك، فتصور فوراً الحل بكل دقة.

3 ـ أخرج هذا المنظر على الشاشة العقلية إلى اليمين، وضع محله آتياً من جهة اليسار المنظر الآتي: رئيسك مرح كما تريد.. واعط الصورة الحيوية اللازمة، والتفصيل الواضح، ثم بعد ذلك عد من واحد إلى خمسة.. واستيقظ وأنت مليء ثقة، بأن ما فعلته سيتحقق.وبهذه الطريقة ستخلق في نفسك طاقة قادرة، وقوة محققة. (1)

(1)حسن عباس زكي: كيف يمكن للإنسان أن يتحكم في عقله؟ نشر في منتديات مهارات التعلم www.maharty.com




تمرين 1

أ. قف على الأرض وركز شعورك بالكامل لفعل استرخاء على ساقك الأيمن ثم على الساق الأخرى بنفس الطريقة وهكذا اليد اليمنى فاليسرى ارفعها ثم تدعها تسقط وتخل عنها ذهنيا كذلك مع الرقبة ارفعها قليلا لمدة دقيقه حتى تحس بالإجهاد ثم تدعها تسقط لترتاح ألان تكون عملت إرخاء للقدمين واليدين وللرقبة وهكذا البطن والصدر حتى تكون في النهاية مسترخيا تماما طالبا للراحة والسكون بعد الجهد الذي بذلته

ب. خذ أنفاسا عميقة دون عدد معين ومع كل شهيق وزفير، اشعر نفسك انك تسافر بعيدا عن جسمك الفيزيقي وترحل عنه ستشعر بذلك فعلا بعد فترة تقارب الثلاث دقائق انك بالفعل بدأت تغادر هذا الجسم لا شعوريا، ألان وأنت في هذه الحال ستكون مستشعرا لثلاثة أمور وهي:

1. **الذاكرة**

.. فسوف تتعامل مع نفسك وفق ما تتذكره من أحداث وتجارب وصور ذهنية لا رابط لها وهذا المستوى هو الذي سوف يسعفك في تحويل الأمواج الفكرية إلى صور وأحداث تفسر وفق ما تحمله أنت من مشاهد وخبرات مختزنة في مجال الذاكرة.

2. **قدراتك الخلاقة**

بمعنى انك ألان على أهبة المعرفة الاشراقية لتلقى الانطباعات والأمواج الفكرية ففي هذا الوقت بالذات تكون في أرقى المستويات وأنجع الأوقات لتلقى الرسائل الفكرية.

3. **قدراتك العلاجية**

أو بمعنى آخر الإيحاء الذاتي فهنا يمكنك أن تستغل هذه الغيبة الخفيفة لإرسال الإيحاء الذاتي لعلاج سلوك سيء أو علاج مرض عضال فالشعور هنا في قمة الانتباه فعندما تبدأ بالإحساس بالإجهاد بعد دقيقة من بدء التمرين حيث أن عمليات الاسترخاء لن تستغرق منك كثيراً (10 -15 دقيقة في الجلسة). والمهم أن تنفذ التعليمات وتركز بشكل تام بعيداً عمّا يمكن أن يشوش ذلك لذا اختر مكاناً هادئا بعيداً عن الضوضاء. وبعد أن تصبح مسترخياً تماماً تستطيع البدء بعملية التصوير الذهني التي تمارسها. ثم الإيحاء.

تمرين 2

استلق على سرير أو أريكة أو اجلس على كرسي، ثم أغلق عينيك وابدأ بالتنفس ببطء وانتظام، ثم ابدأ بتكرار الجمل الآتية في قلبك مرة أو اكثر (انا مسترخ مسترخ بشكل كامل لا اشعر بالتعب وكأن جسدي يطير... الخ)، ثم ركز في ذهنك أثناء ذلك بتوجيه امر الاسترخاء على جزء من جسمك كأن تقول (أرخ اليد اليسرى) ركز في ذهنك على اليد اليسرى، وهكذا لباقي أجزاء الجسم.وكأنك تقوم بفصلها عن جسدك بحيث لا تشعر بها بتاتا.



(إنّ أقدامي مسترخية تماماً، قدمي اليسرى مسترخية تماماً، كاحلي الأيسر مسترخ، وأثناء استرخاء قدمي اليسرى فإني أصبح مسترخياً أكثر فأكثر. والآن، فإن عضلة الساق تصبح مسترخية تماماً، مسترخية حقاً. وينتشر الاسترخاء إلى أعلى ساقي اليسرى وفخذي الأيسر. والآن، فإن ساقي اليسرى كلها قد أصبحت حقاً مسترخية تماماً). كرّر نفس الشيء، بعدها، على الساق اليمنى.

(والآن، ينتشر الاسترخاء إلى أعلى جسمي. أصبح حوضي مسترخيا تماماً، وكل عضلات بطني مسترخية، نعم إنها مسترخية حقاً. أحسّ بالدفء والاسترخاء والراحة، فكأن هناك شمس في قعر معدتي تشع بالدفء الذي ينتشر في كل جسمي. والآن تسترخي عضلات صدري وتصبح مسترخية جداً. إن كل جسمي يصبح مسترخياً. تسترخي الآن عضلات أكتافي وتصبح مسترخية تماماً، كما هو حال جميع عضلات جسمي التي ستستمر باسترخائها. والآن تسترخي عضلات ذراعي الأيسر وتصبح مسترخية حقاً. أصبحت الآن يدي اليسرى مسترخية تماماً، كما هو حال باقي أجزاء جسمي.

كرّر نفس الشيء، بعدها، للذراع الأيمن واليد اليمنى.

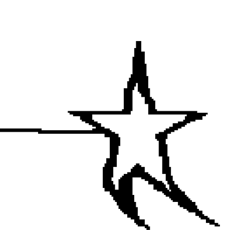
(تسترخي الآن عضلات رقبتي. نعم إنها تصبح مسترخية حقاً. ويذهب كل الشد الموجود في رقبتي وتصبح العضلات مسترخية. نعم، أصبحت كل العضلات في خلف الرقبة مسترخية تماماً. وتسترخي الآن عضلات وجهي وأذني وما حول عيني. وتسترخي عضلات الحاجبين، نعم، كل عضلات وجهي ورأسي تصبح مسترخية جداً، كما هو حال باقي أنحاء جسمي). هذه التدريبات تعينك على ان

تصنع حالة إيحاء ايجابية لشخص يراد تنويمه (انك ألان تشعر بـ... عضلات ساقك تسترخي.. انها مسترخية.... الخ) وهذا من دعائم التنويم المغناطيسي.

تمرين 3

استشعر وجود شاشة بيضاء أمامك تغطي كل شيء اسود ويجب أن تشعر أن بياضها يبهرك وتشعر بقوته بأن تبدأ في إدخال صورة الشخص الذي أنت تود تلقى رسالة، أو رسائل فكرية عنه ومنه ولديك ثقة في عقلك الباطن انه بقدراته ألخلاقه انه سيسعفك في تلقي الانطباعات، وما عليك سوى تسجيلها من خلال ذاكرتك اليقظة مع الاهتمام بالصور التي تحمل معها نبضات حسية أي مشاعر مميزة بخلاف أية صورة لا قيمة لها حسيا، فبعض العلماء يقولون ان علامة الصورة التي تحمل معها نبضات حسية من غيرها تستمر معك فترة طويلة ربما ساعة أو أكثر مرافقة لمشاعر معينه، أما الصورة التي تأتي وتذهب ولا تزعجك فلا قيمة لها، ومن الأفضل ان تتم عملية التمرن مع عقل أو عقول الآخرين وقت ان يكونوا نائمين فهنا تستطيع التغلب على عقبة عسيرة وهي عقبة أنهم لو كانوا يقظين فهناك عقبة (الشعور) وأنت عند التخاطر(التلباثي) تحتاج مخاطبة اللاشعور فيهم [1].

(1) المعالجة النفسية بالطرق الطبيعية بقلم نبيل محسن نشر في موقع معابر.





التمرين 4

وهو احد أهم تمارين الطاقة والاسترخاء المستخدمة عالميا وتسمى بتقنية النقطة الوسطى (Technique Navel)[1].

1- جد لك مكاناً هادئاً منفصلاً عن الناس وليكن غرفتك مثلاً بعد أن تغلق الباب وتفصل الهاتف وتنبه الآخرين بعدم الإزعاج.

2- أضطجع على ظهرك على سريرك وأغلق عينيك.

3- تنفس ببطيء وبعمق شديد، بحيث ترتفع معدتك إذ تمتلئ رئتيك بالهواء عند الشهيق وتهبط حين الزفير.

4- خلال هذا التنفس العميق (من الرئة) قم بتركيز عين ذهنك الداخلية على سرّتك أو مركز البطن، أي تخيل صورة هذه المنطقة في ذهنك وتمسك بالصورة من أجل طرد بقية الصور التي تدور في الخيال.

5- أستمر بالتنفس العميق (من الرئة وإليها) بذات الآن الذي تتمسك فيه عين خيالك بصورة منطقة وسط البطن (أو ما نسميها السرّة بالعربية)، وكلما وفدت على الذهنِ أفكار أخرى أطردها ببساطة وبدون توتر وعد إلى ما أنت عليه.هذا التمرين البسيط يهدف فقط إلى الراحة النفسية والتخفيف من التوترات العصبية، ويمكن أن تنجح في الوصول إلى حالة الاسترخاء

(1) كامل السعدون تقنيات التنويم المغناطيسي الذاتي الحوار المتمدن - العدد: 1015 – 2004/11/12.

التام بعد دقيقة أو دقيقتين من مصارعة الأفكار والصور الداخلية الأخرى، وأحيانا قد تحتاج إلى وقت أطول.

يمكن أن نضيف لهذا التمرين ذكر إيحاء قصير ومعبر يساعد على تسريع عملية الاسترخاء من قبيل أن تقول لنفسك في داخلك "أنا مسترخ ...أنا مسترخ ..." تقول هذا وتكرره بينما أنت تفكر وتركز ذهنك على صورة (السرّة). وهذا التمرين يساعد على انبعاث الطاقة من مركز عجلة السرة [1].

تمارين تنمية الطاقة

إن كل تمارين التأمل والاسترخاء إذا صاحبتها إيحاءات لتحفيز الطاقة تأتي بالنتيجة المتوخاة وما علينا سوى المتابعة والاستمرار وسنجد علامات التطور واضحة المعالم بعد حين ربما بعد الجلسة الأولى ستجد الفرق في نفسك قبل التمرين وبعده فكيف اذا ما استمرت التمارين حتى الوصول الى اكتساب أعلى مستويات الطاقة النفسية؟.

(1) للمزيد من الإطلاع على التمارين النفسية وتطوير القدرات الذاتية راجع كتاب بول جاغو: التنويم المغناطيسي وكتاب مارك اوريف:القدرات الخفية وبعض الكتب الباراسايكولوجية منها: تطوير المهارات النفسية للمؤلفة انايد هوفمان ترجمة فوزية ناجي الدفاعي ويحتوي على الكثير من التمارين المفيدة في تطوير حقول الطاقة والتركيز والإرادة والتخاطر والتأمل....الخ وكل التمارين تعتبر مهمة لخوض تجربة التنويم المغناطيسي.

1- تقنية البطارية الكونية The Cosmic Battery Technique[1].

أستلقي على ظهرك على الأرض بحيث تحس بملمس الأرض العارية سواء كانت أرض الحديقة أو أرضية الغرفة، دع ذراعيك يستلقيان إلى جنب، بحيث يكون باطن الكفين إلى الخارج جهة السماء، ودع ساقيك يمتدان إلى أقصاهما بحيث يلامس كعب القدم الأرض وينفتح باطن القدم قليلاً صوب السماء.

1- أغلق عينيك وتنفس بعمق وحاول أن تفرغ ذهنك من كل الأفكار، عبر انشغالك بالتنفس ومتابعة الأوكسجين الذي يدخل إلى الرئة حاملاً الصحة والحياة والزفير الذي يخرج آخذاً معه التوترات والخمول والتعب.

2- بعد ثوانٍ أو ربما دقائق من هذا التنفس العميق والتأمل في دخول النفس وخروجه، ستشعر بأن جميع الأفكار الأخرى قد ولت هاربةٍ وعاد الذهن صافياً رائقاً، أستشعر صفاء ذهنك وكن واعياً له ومستمتع به، عندما تستشعر أنك مسترخ قم بالتنفس بشكل أعمق بحيث تفرغ الرئة بالكامل من الهواء وتعيد ملئها بالكامل أيضا، إنما أفعل هذا بتلقائية وحسب الإيقاع الطبيعي للتنفس إنما فقط بشكل عميق وهذا هو المهم، أفعل هذا لعشر مرات.

3- إذا كنت تمارس التمرين في الخارج أفتح عينيك وتطلع إلى السماء بشمسها (إن كان الوقت نهاراً) أو نجومها (إن كان الوقت ليلاً)، أما إن كنت

(1) كامل السعدون تقنيات التنويم المغناطيسي الذاتي نشرت في الحوار المتمدن - العدد: 1015 - 2004 / 11 / 12

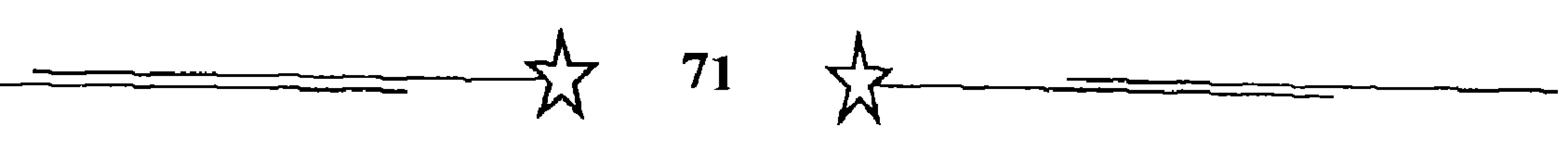
تمارس التمرين في الداخل فأغلق عينيك وقم بتخيل الشمس أو النجوم والقمر أمام شاشة الذهن أو جفن العين من الداخل.

4- تخيل هذا الذي في السماء الآن (الشمس وأشعتها الفضية التي تملأ الكون) أو النجوم والكواكب والمجرات والأقمار التي لا تعد. تخيل كل هذا وأستعرضه في ذهنك وأنظره كصور متلاحقة تملأ شاشة الخيال، تخيل هذه السعة الرهيبة للكون وهذا الجمال العظيم والإبداع الرهيب في الخلق وهذا التنوع المفرط وتلك القوة الجبارة التي لا تحد ولا تُعد، إبق في حالة تخيل لكل هذا لأطول فترة ممكنة.

5- الآن أفرد أصابع كفيك على سعتهما وشد أصابع قدميك إلى الأعلى وتخيل نفسك وأنت تتلقى فيوض الطاقة الكونية بأصابعك المشرعة وكأنها هوائي رادار أو جهاز استقبال للأمواج الكهرومغناطيسية ... تخيل أن الطاقة الكونية تهبط متسللة عبر أطراف أصابع يديك وقدميك ... كرر تخيل أطرافك وكأنها هوائيات (مهم جداً) وتخيل أن الطاقة الكونية تتسرب عبر أطرافك لتملأ جسمك بالطاقة والحيوية والصحة والقوة.

6- تنفس بعمق ومع كل جرعة أوكسجين تأخذها رئتيك، تخيل نفسك وأنت تتجرع شحنة هائلة من الطاقة الكونية، تخيل جسدك وكأنه بطارية كونية تشحن من هذا الفضاء العظيم الذي لا يحد.

7- قل لنفسك بصوت مسموع أو في داخلك "إنني اشحن نفسي بالطاقة الكونية مع كل نفسٍ أرتشفه، إن طاقتي الكامنة تتسع وتكبر وتنمو بشكل




رهيب، إنني أغدو أقوى، أكثر شجاعةً مع كل نفسٍ أتلقاه، إن وعيي بتنامي بهذه القوة التي تكبر وتكبر وتنمو بسرعة، إنني أتخلص شيئاً فشيئاً من خجلي وعدم ثقتي بنفسي، إنني واثق بقوتي وواثق من شخصيتي".

8- في هذه المرحلة التي ستكون فيها قد بلغت اليقين من إنك قوي، تنفس بعمق أكبر وأكبر وانتبه إلى هذه الطاقة التي بدأت تعتلج في داخلك (مهم جداً أن نعي ونتنبه لمظاهر القوة لأن هذا سيعززها أكثر فأكثر).

9- قل لنفسك الآن: "بمثل هذه البطارية القابلة لإعادة الشحن مرات ومرات وبلا انقطاع، يمكنني أن أجمع كل طاقات الكون في داخلي، وبالتالي يمكنني أن أمتلك القوة على فعل كل شيء، طاقة الكون فيّ كطاقة الشمس والريح والكواكب، أنا قوي، أنا قوي للغاية، أنا أملك إرادة قوية وبمثل هذه الإرادة وبمثل هذه البطارية الكونية العظيمة القادرة على تلقي الشحنات الكونية الجبارة، بمثل هذا لا يبقى في داخلي أي شعور بالخوف أو الخجل أو الضعف أو التردد، ليس إلا القوة والشجاعة والثقة العظيمة بالنفس، أنا أعرف أنني لن أكون من الآن فصاعداً متردداً أو خجولاً أو خائفاً، لأن ليس لمثلي أن يخاف أو يخجل أو يتردد، أنا قوي، أنا قوي، أنا قوي ....".

10- الآن قرب بين كفيك وأشبك الأصابع ببعضها، وقرب القدمان إلى بعضيهما بحيث تلتصقُ القدمان ويتلامس الإصبعان الكبيران وتنطبق الساقان والفخذان على بعضيهما، الآن تخيل أن كل هذه الطاقات

الكونية التي تلقيتها من الفضاء الكوني الخالد الفسيح أنها تسري في جسمك في دورةٍ لا تنقطع ولا يتسرب منها شيء إلى الخارج، لأن الدائرة مغلقة انت البداية والنهاية.

11-كرر لنفسك الآتي: "جسمي مثل البطارية المتكررة الشحن، جسمي بطارية مشحونة بالكامل بالطاقة، إنني أفيض بالطاقة الكونية العظيمة، إنها تغمرني وتشع من كل مسامات كياني.

12- إذا كانت عيناك مغلقتان، أفتحهما الآن، أنهض واقفاً، ارفع جسمك على أصابع القدمين مع رفع ذراعيك إلى الأعلى، تنفس مجدداً بعمق وقل لنفسك الإيحاء التالي: (أنا ممتلئ بالطاقة، أنا مشبع بالطاقة).

13- إذا كان ممكناً ولم يكن لديك مانعٌ صحي، يمكنك أن تأخذ حماماً ساخناً (ليس فاتراً بل ساخناً إنما بدرجة معقولة)، ثم أعقبه بحمام بارد، بهذا ستختبر الديناميكية التي تولدت فيك عقب هذا الشحن الكوني لبطاريتك(جسمك).إذا كان خجلك أو ترددك ذو جذور عميقة جداً في عقلك الباطن، وبحيث يتكرر دائماً وفي كل موقف تقريباً، في هذه الحالة كرر التمرين مرتين في اليوم الواحد (واحدة في الصباح وأخرى في المساء) ولمدة ثلاث أو أربعة أسابيع، لكن لو كان ضعفك أو ترددك وخجلك لا يظهر إلا في حضور ناس معينين ولمرات قليلة، فلا تحتاج إلا لتكرار التمرين لمدة أسبوع أو بالكثير عشرة أيام، ولمرتان في اليوم أيضا.

2- من التمارين المستخدمة في استشعار الطاقة تمرين الكفين المفتوحين ويتلخص بما يأتي:-

قف منتصبا ومد ذراعيك ببطء إلى الأمام وأنت مغمض العينين وأفرد أصابعك ببطء ثم ضمها إلى بعض، موحيا لنفسك انك تقوم بسحب الطاقة من المحيط الجوي وكأن الطاقة تدخل منسلة من أصابعك وكأنها خيوط ضوء تتغلغل إلى جسدك بالكامل وبعد برهة من الزمن (15 دقيقة) اسحب الكفين أليك وقربهما من بعض والأصابع ملتصقة مع بعضها إلى مسافة 5 سم وان لا يتعدان أكثر من 10 سم مع إغماض العينين ستجد ان هناك طاقة تتحفز بينهما وكأن توهج هذه الطاقة قد لا يتم ملاحظتها في البدء، لكن بالتدريب سنجد اننا قادرين على استشعارها، وبزيادة الطاقة سنشعر بوجودها حتى وان كانت يدانا متباعدتين عن بعضهما كما يمكننا ان نستخدم هذا الأسلوب لمعالجة الأمراض بتقريب الكفين من منطقة الألم.

تمرين النور الذهبي

وهو من ابتداع (اوشاوا) [1]

يشير اوشاوا إلى تقنية مهمة جدا في ممارسة التأمل ألا وهي تقنية (النور الذهبي) وتستخدم هذه الطريقة مرتين ان أمكن في اليوم في الصباح الباكر قبل

(1) جورج اوشاوا فيلسوف ياباني معاصر ابتكر نظام المايكروبيوتيك المعني بإصلاح الانظمة الغذائية عند الإنسان من خلال التغذية الصحية.

نهوضك من السرير وفي الليل عند خلودك للنوم ولمدة عشرين دقيقة وطريقة هـي: حين تستيقظ لا تغادر الفراش بل ابقي عيناك مغمضتين وأنت مستلق على ظهرك ثم خذ شهيقا عميقا يملى الرئتين متخيلا ضوءا ساطعا كالشمس يدخل من راسك إلى جسدك نور ذهبي جميل ودافئ يشحنك بالطاقة والحيوية والنشاط ينصب فيك ويتغلغل إلى أعماقك ثم يخرج من أصابع قدميك.

وعند طرحك للزفير تخيل طاقة الليل المظلمة تدخل من أصابع قدميك متجهة نحو الأعلى تملئك بالطاقة الهائلة والقوية تهدئك وتملئك بالراحة والطمئنينة والسكون.

يقول اشاوا إن الاستمرار على هذا التمرين لمدة شهرين يحرر الطاقة الايجابية التي نملكها وتوسع مقدرتنا على استخدامها بشكل جيد فضلا على أنها تكون من أفضل التمارين للعلاج من الأمراض.(1)

ان هذه التقنية التأملية تساعدنا بشكل جيد على تطوير طاقاتنا الداخلية وهي إيحاء لاكتساب طاقات ايجابية تساعدنا على الدعم الذاتي الذي نحتاج فان أساس العمل في مجال الطاقة هو مقدرتنا على الإيحاء الذاتي أولا لكي نتمكن من القدرة على الإيحاء الموجه للآخرين لذا من الواجب القيام بالتمارين التي تنمي القدرة

(1)عبد الرؤوف حمزة: فن الصحة وطول العمر والتداوي بالألوان ص 68 دار الرضوان – سوريا 2004

على تحرير الطاقة الايجابية كما أنها تساعد وبشكل ممتاز على معالجة الأمراض والحالات النفسية والعادات السيئة يمكن لمستخدمي هذه التقنية ان يعالجوا الأمراض النفسية والعضوية من خلال وضع منهج يومي لمدة شهرين يحاولون فيه تقوية الإيحاء الداخلي الموجه لدفع المرض خارجا أو استجلاب الطاقة إلى الداخل.

تطوير الطاقة عن طريق N.L.P•

التنمية البشرية او تنمية الذات جزء مهم من ادارة الذات وادارة الأخر وهو امر مهم في ممارسة التنويم المغناطيسي، فالمنوم المغناطيسي يجب ان تكون له دراية كافية بالسبل التي تؤهله للخوض بهذه التجربة بنجاح، فالقدرة على معرفة النفس وأهدافها يسهل للفرد عملية صياغة الأهداف المهمة في حياته وإدارة الاولويات الضرورية للوصول الى جزء مهم من الشخصية الإنسانية الا وهو (الابداع) والتنويم المغناطيسي في حقيقته اعادة برمجة للوعي واللاوعي من خلال معرفة المرشحات النفسية والمعوقات التي تواجه النفس، وبتطور العلوم الإنسانية والنفسية ولدت الكثير من الفرضيات والفنون التي تعمل على تطوير النفس وعلاجها. من بينها علم البرمجة اللغوية العصبية وهو من العلوم المعاصرة التي قدمت الكثير في هذا المجال فكان لابد من المرور عليها للتعريف بمحتواها وأهميتها.

البرمجة اللغوية العصبية تسمى أحيانا بعلم الهندسة النفسية اللغوية أو هندسة النجاح أو علم إدارة العقل أو علم برمجة العقل البشري.

(•) الـ NLP هي اختصار لكلمة (Neuro Linguistic Programming) وتعني البرمجة اللغوية العصبية وهي من ابتكار العالمان الأمريكيان الدكتور جون غرندر عالم لغويات وريتشارد باندلر عالم رياضيات. وقد بنى غر ندر وباندلر أعمالهما على أبحاث قام بها علماء آخرون ، منهم الخبير النفسي الدكتور ميلتون اركسون Milton Erickson وهو صاحب مدرسة التنويم المغناطيسي في القارة الامريكية والدكتورة فرجينيا ساتير virginia Satir ، ورائد المدرسة السلوكية ، ونشر غرند وباندلر اكتشافهما عام 1975م في كتاب من جزأين بعنوان The Structure of Magic وخطا هذا العلم خطوات كبيرة في الثمانينات



كلمة Neuro تعني عصبي أي متعلق بالجهاز العصبي:

الجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته:- كالسلوك، والتفكير، والشعور.

كلمة Linguistic تعني لغوي أو متعلق باللغة:

اللغة هي وسيلة الاتصال مع الآخرين وهي في جوهرها جملة الأفكار والسلوك والتعبيرات المندرجة تحت الألفاظ والجمل.

كلمة Programming تعني برمجة:

البرمجة هي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان عن طريق اللغة، أي برمجة دماغ الإنسان وفق مبادئ التكرار او التدريب على الابتكار والإبداع او التصنيع او الاختزال....الخ. و تستند البرمجة ككل على التجربة والاختيار، وتقود إلى نتائج محسوسة ملموسة. فالبرمجة اللغوية العصبية تنظر الى قضية النجاح والتفوق على انها عملية يمكن صناعتها، وليست وليدة الحظ أو الصدفة. ذلك أن إحدى قواعد الهندسة النفسية تقول: أنه ليس هناك حظ بل هو نتيجة، وليست هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات.. ووظيفة البرمجة هي:

1- التغيير.

2-التأثير.

تغيير النفس اولا، والمحاولة لتغيير الغير..

والبرمجة ترتكز على ما أهمل من جانب (علم النفس) أي طرق العلاج فعلم النفس يناقش التشخيص ووضع الحلول دون أن يبيّن الكيفية.. أما البرمجة اللغوية

العصبية فتناقش الكيفية وتهتم بها.. كما أن علم النفس يدرس السلبيات وأسبابها وكيفية التخلص منها أما الـ NLP فيدرس الإيجابيات وكيفية الوصول إليها.

يمكن تلخيص أهم الفوائد من علم البرمجة اللغوية العصبية وكما يلي:

1- فوائد ذاتية - اكتشاف الذات وتنمية القدرات.

2- صياغة الأهداف و التخطيط السليم لها.

3- بناء العلاقات و تحقيق الألفة مع الآخرين.

4- اكتشاف البرامج الذاتية والعادات الشخصية و تعديلها نحو الأفضل.

5- تحقيق التوازن النفسي خاصة فيما يتعلق بالأدوار المختلفة للإنسان.

تعتمد البرمجة اللغوية العصبية على مبادئ منها التكرار فحين أقول لنفسي دوما (انني املك طاقة ايجابية واقدر على تغيير طاقتي العقلية في زيادة وتطور... الخ) فهذا يعني أنني وجهت رسالة من هذا التكرار الى العقل الباطن الذي سيبرمج الى العمل وفق هذه الرسالة حتى وان كانت قصيرة الا ان عامل التكرار له الدور في تنفيذها كما وتقدم البرمجة اللغوية العصبية طرقا في فهم الأخر ونظامه العقلي وهذا يؤهلنا الى ان نستخدم معه الطرق الاكثر نجاحا للعلاج اذا خضع للتنويم فربما يحتاج الشخص الى الإيحاء الذي يعتمد على تشكيل الصور البصرية او على الصور الحسية او الحركية او السمعية لذا تقدم الــ NLP الكثير في فهم الأنظمة العقلية الإنسانية واليك بعض من دعائم هذا العلم:

إن العقل الباطن لا يعقل الأشياء مثل العقل الواعي فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد كلما تم استدعاؤها من مكان تخزينها. فلو

حدث أن رسالة تبرمجت في هذا العقل لمدة طويلة ولمرات عديدة مثل أن تقول دائما في كل موقف ... أنا خجول أنا خجول ... أنا عصبي المزاج، أو أنا لا أستطيع مزاولة الرياضة، أنا لا استطيع ترك التدخين .... وهكذا فان مثل هذه الرسائل سترسخ وتستقر في مستوى عميق في العقل الباطن ولا يمكن تغييرها، ولكن يمكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة وايجابية.[1]

اولا: ينبغي قبل التواصل مع العقل الباطن تحديد الهدف بوضوح، وبساطة، وبصيغة الحاضر(كأن يكون الهدف زيادة الثقة بالنفس، إزالة شعور سلبي، زيادة الحماس لتحقيق هدف أو عمل معين، الرغبة في إنجاز عمل معين الخ) بمعنى عدم إدراج عبارة للمستقبل مثل (سأشعر بالراحة ولكن يقول بدأت أشعر بالراحة) فالأول للمستقبل والثاني للحاضر وكذلك عليه أن يحذر من استخدام أدوات النهي لأن العقل الباطن يرفض الضغط والقهر فلا يقبل أن يبرمج مثلاً (لا تستسلم للإحباطات) وأفضل منها أن يبرمج (أنا واثق من نفسي، أقاوم الإحباطات الخ (ولكن لا يعني ذلك أنه يرفض كل الرسائل المبدوءة بالنهي، بدليل قبولنا للمنهيات الواردة في القرآن والسنة لأنها لا تشعرنا بالضغط والقهر، بل نعلم أنها من لدن الحكيم الخبير (ألا يَعْلَمُ

(1) ابراهيم الفقي:قوة التحكم بالذات (سلسلة النجاح 2)ص 26 و ص 32– مركز الكندي للتنمية البشرية 2000.

مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ - الاية 14 - سورة الملك) ولكنه يرفض فقط ما يشعره بالضغط والقهر.

ثانيا: يستحسن كتابة الهدف المراد برمجته في العقل الباطن وكتابة أسباب قوية وعديدة تدفع الشخص لتحقيق ذلك الهدف فالأشخاص الذين يقومون بإدراك أدائهم الجيد في الحياة يكونون أكثر تفاؤلاً وثقة عندما يتعلق الأمر ببعض التحديات الجديدة [1].

ثالثا: قراءة الهدف وأسبابه باستمرار حتى يألفها العقل الواعي ومن ثم ينقلها للعقل اللاواعي وبالتكرار يتم برمجته في العقل اللاواعي.

الأصناف البشرية حسب قواعد NLP

تصنف البرمجة اللغوية العصبية الناس إلى أصناف باعتبارات مختلفة لكل منهم استراتيجية معينة في التفاعل و الاستجابة للمؤثرات الداخلية و الخارجية و بالتالي يمكن أن نعي منبع تصرفات الناس و نعرف أقرب الطرق لتحقيق الألفة معهم وكسبهم و التأثير الإيجابي فيهم، و من هذه التصنيفات:

تصنيف الناس بحسب جوانب الإنسان الثلاثة:

(فكري و سلوكي و شعوري)

(1) تحفيز الموظفين ومكافأتهم، إلكسندر هيام، مكتبة جرير للترجمة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى 2001.

تصنيفهم بحسب تغليب الحواس لديهم:

(صوري وسمعي و حس)

تصنيفهم بحسب إدراكهم للزمن وتفاعلهم معه:

(في الزمن و خلال الزمن)

تصنيفهم بحسب أنماط الاهتمامات لديهم إلى سبعة أنماط:

(من يهتم بالناس - ومن يهتم بالنشاطات - ومن يهتم بالأماكن - ومن يهتم بالأشياء - ومن يهتم بالمعلومات - ومن يهتم بالوقت - ومن يهتم بالمال).

تصنيفهم بحسب مواقع الإدراك:

(من يعيش في موقع الذات - ومن يعيش في موقع المقابل - ومن يعيش في موقع المراقب).

تصنيفهم بحسب الأنماط السلوكية:

(اللوام - المسترضي - الواقعي - العقلاني - المشتت)

تصنيف الناس بحسب البرامج العقلية:

(من يميل إلى الاقتراب ومن يميل إلى الابتعاد - وصاحب المرجعية الداخلية وصاحب المرجعية الخارجية - ومن يبحث عن العائد الداخلي و من يبحث عن العائد الخارجي - ومن يميل إلى الإجمال و من يميل إلى التفصيل - وصاحب دافع الإمكان و صاحب دافع الضرورة - ومن يفضل الخيارات المفتوحة ومن يفضل الطرق المحددة - و من يعيش في الماضي أو الحاضر أو المستقبل)



ولكل نمط من هذه الأنماط مؤشرات مختلفة تدلنا عليه، من أبرزها: السمات الجسدية والسلوكية، و اللغة الكلامية، و هما أقوى مؤشرين للتعرف على هذه الأنماط.

الأشخاص البصريين:

هم الذين يتميزون بنظام تمثيلي أساسي بصري، و يميلون الى التنفس السريع من صدورهم، و التحدث السريع، بينما يرون صوراً لتجاربهم و يعتمدون على حركات لدعم أقوالهم، و قد يقاطعون غيرهم، يتحركون بسرعة، يأكلون بسرعة، يفيضون بالطاقة، و يتحدثون بصوت مرتفع.

كما أنهم سريعوا التطابق، يتخذون قرارات فورية مبنية على ما يرونه مما يدفعهم الى المخاطرة و المجازفة بأنفسهم.

خلال تعاملك مع أشخاص بصريين عليك أن تصوّر لهم و تجعلهم يرون ما تتكلم عنه و أن تتلاءم مع طاقتهم.

الأشخاص السمعيون:

يميلون الى التنفس البطيء، يفضلون الإمتناع عن الكلام، و عندما يتحدثون و يفعلون ذلك بنبرات و نغمات صوتية متباينة، لديهم القدرة الفائقة على الإستماع دون المقاطعة.

يتأنى الأشخاص السمعيون في الإستماع و الحديث، و عادةً يتخذون قرارات مبنية على التحليل الدقيق للأوضاع، فهم يجمعون أكبر قدر ممكن من



المعلومات، و هم رجال قرار حذرين، يقللون الى أدنى مستوى نسب المخاطر و المجازفة.

مع الناس السمعيين تحدث ببطء و وضوح و غيّر نبرة صوتك، و قم بشرح الوضع بالتفصيل و شجع المناقشة بطرح أسألة صريحة.

الأشخاص الحسيون:

يتنفسون عادةً بعمق و هدوء، و ينصب اهتمامهم الرئيسي على العواطف، لذلك فإن قراراتهم مبنية على المشاعر و العواطف المستنبطة من التجربة، و عند التعامل مع الحسيين عليك أن تجعلهم يشعرون بما تقوله.

لتحديد ما هو نظامك التمثيلي الأساسي؟! يجب أن نتعرف أولاً على التأكيدات اللغوية، و التي هي عبارة عن كلمات و جمل وصفية، و هي بالتخصيص أفعال و أحوال و أوصاف تدل على أن شخصاً يفضل نظاماً تمثيلياً معيناً عن الآخرين. و مع مرور الوقت و بالإستماع الى الناس سوف تدرك أنهم يفضلون استعمال كلمات و مجموعات كلمات معينة تعبر عن نظام تمثيلي معين.

و أغلب الظن أن الشخص البصري سوف يلجأ الى تأكيدات لغوية بصرية مثل: أتصور، أرى، أركز.... بالمعيار سوف يستخدم الشخص السمعي كلمات مثل: استماع، حديث، أصوات.... أما الشخص الحسي فسوف يستعمل تأكيدات لغوية من النوع الانفعالي مثل إحساس، لمس...

كل هذا يشير الى أن الناس يدركون تجاربهم العقلية بواسطة ما يرونه أو يسمعونه أو يشعرون و يحسون به. و بهذا سوف تفهم كيف يدرك الناس عقلياً

تجاربهم بملاحظة التأكيدات اللغوية التي يستخدمونها، و سوف يشعر الناس الذين تتحدث معهم أنهم محل تفهم و احترام، إذا استطعت تمييز و مجاراة تأكيداتهم اللغوية، و المقصود بالمجاراة هنا، موافقة التأكيدات اللغوية التي يستخدمها الآخرون.

كيفية التواصل مع العقل الباطن

1-الاسترخاء التام باستخدام التنفس العميق المساعد على الاسترخاء (شهيق طويل من الأنف، ثم إبقاء الأوكسجين لفترة قصيرة داخل الجسم، يتبعه زفير طويل من الفم مع إعطاء الجسم إيحاء بالإسترخاء تدريجياً) وبعد الوصول لتلك المرحلة يستطيع الإنسان أن يُرسل ما شاء من رسائل لعقله الباطن بشرط أن تكون الرسائل مرتبطة بمشاعر قوية ويقين بتحقق الهدف وبعبارات متكررة وتأكيدات لغوية إيجابية في صيغة الحاضر (انا مليء بالطاقة الايجابية او المغناطيسية...)

2-التخيل الإبتكاري بأنه حقق كل أهدافه مع وجود مشاعر كافية بإمكانية التحقيق على أن يكون ذلك وهو في حال الإسترخاء أيضاً.

3-التأمل الذاتي وهذا أمرٌ يحتاج إلى تدريبٍ مستمر حتى يصل الإنسان لمرحلة القدرة على التركيز في الفراغ أو التفكير في لاشيء وهو احد تقنيات (الزن) وفيها شيء من الصعوبة فربما يحتاج المرء الى اشهر للوصول الى هذه الدرجة من التأمل، ومتى استطاع الإنسان الوصول لمرحلة التأمل الذاتي، يكون قادراً على الاتصال بعقله الباطن بسهولة.

4-التنويم بالإيحاء حيث يمكن بسهولة كبيرة بث الرسائل الإيجابية المطلوبة للشخص المُنوّم وذلك عن طريق التواصل مع عقله الباطن.

قوانين العقل الباطن

القانون الأول:- التحكم والضبط:

أنت وحدك القادر على تغيير حياتك إلى الأفضل، فإذا أردت السعادة والنجاح عليك أن تفهم قانون السببية فهماً عميقاً وتطبقه في حياتك اليومية.. والتنويم المغناطيسي أو تطوير القدرات النفسية يحتاج إلى التحكم والسيطرة والضبط وصنع الأسباب التي تيسر لنا تحقيق الأهداف.

القانون الثاني:- قانون التوقع

يقول هذا القانون: "إن ما نتوقع حدوثه يصبح سبباً نحو ما توقعناه." والبرمجة اللغوية هنا تعتمد على شحن اللاوعي بالتوقعات الايجابية للتجارب التي نقوم بها فإذا توقع المرء توقعاً قوياً أنه سيكون ناجحاً فإن هذا التوقع يسهم إسهاماً كبيراً في نجاحه.. فهو يحدّث نفسه بهذا النجاح.. ويفكر فيه دائماً.كما ويمكن ان تبرمج رسالة التوقع في العقل الباطن بالتكرار والايحاء لتصبح حقيقة.

القانون الثالث: - قانون الجذب

يقول هذا القانون: "الإنسان كالمغناطيس.. يجذب إليه الأشخاص والأحداث التي تتناسب مع طريقة تفكيره" قانون الجذب يعتبر من أقوى السنن الكونية وينص هذا القانون على: أن الإنسان يجتذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرئية عن طريق عقله الباطن.

أنت بعقلك الباطن ورغباتك الداخلية تجتذب الأشياء والأحداث الإيجابية والسلبية من حولك.. فعندما تفكر في الأشياء السلبية أو الأحداث السلبية فأنت تجتذبها اليك.. وكذلك عندما تفكر في الأحداث الإيجابية فإنك تجتذبها اليك... فالأشخاص والأحداث السلبية والإيجابية تحوم حولك وأنت تجتذبها بأفكارك !! ففكر إيجابياً دائماً وأبداً، قانون الجذب يعتبر من أقوى السنن الكونية وينص هذا القانون على: أن الإنسان يجتذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرئية عن طريق عقله الباطن.

ومن قوانين الجذب قانون من ابتكار الدكتور صلاح صالح الراشد رئيس مركز الراشد للتنمية البشرية هو مبتغانا هنا، لتطوير افاقنا الروحية والحياتية وهو من السبل التي تعيننا على تطوير الطاقة البشرية: يقول الدكتور الراشد عن سبل تكوين الجذب الايجابي:

هناك عدة طرق منها تمرين 21×14 يعني 21 مرة ضرب 14 يوما قم باختيار جملة تأكيدية ايجابية لجذب الهدف و يجب ان يكون الهدف في المضارع وليس المستقبل او الماضي اكتب هدفك على ورقة مجدولة بـ 21 خانة أي اكتبه بتكرار 21

مرة لمدة 14 يوما. والافضل التأكيد عليه بـ (الان) يجب أن يكون الهدف ايجابيا كما ذكرنا وليس فيه نفي مثل (لا أريد أن أعيش بدون شهادة) او (لن أتكاسل في الحصول على الشهادة الجامعية) والطريقة التي يمكنك ان تقوم بها لتحقيق قانون الجذب الايجابي هي صنع جدول من 21 خانة فارغة على ورقة مكررة 14 مرة تقوم بملء ورقة واحدة كل يوم بجملة تأكيدية وايجابية واذا سهوت عن ملىء احد الأوراق في يوم من الايام فعليك البدء مجددا من البداية الى ان تكمل الـ 14 يوما وهو السقف الزمني للجدول.

تقنية الحرية النفسية (EFT) •

قد يحتاج المنوم المغناطيسي بعد جلسات التنويم الى وسائل تعزيز او مساعدة بعد الرجوع من الرحلة التنويمية لاسيما اذا كانت جلسة التنويم خاصة بمعالجة مشكل نفسي او سلوكي، ومن بين تلك الوسائل تقنية الحرية النفسية (EFT) وهي طريقة مبتكرة وحديثة اثمرت بنجاحات كبيرة في مجال العلاج النفسي.

• Emotional Freedom Techniques سنعتمد في تعريف الحرية النفسية على ما جاء بموقع هلفورد 2000 الالكتروني.

كانت بداية هذا العلم في عام 1991على يد العالم Gary Craig وقد قدم تقنية الحرية النفسية إلي العالم و انتشرت انتشار سريع لما تقدم هذه التقنية من راحة نفسية و تخلصك من المشاعر السلبية بسرعة و سهولة.

ما هي EFT؟

- تقنية ذات تطبيقات واسعة تعتمد على مسارات الطاقة في الجسم.
- يربط العقل مع الجسم و المشاعر من خلال نظام الطاقة في الجسم.
- سريع وسهل التعلم.
- نتائج سريعة.
- نسبة النجاح 80-95٪.
- يمكن تطبيقه مع أنواع أخرى من العلاجات.

ماهي الحرية النفسية EFT؟

هذه المدرسة العلاجية هي طريقة و نظام متكامل يستدعي و يعالج و يحل أساس و سبب مشكلة الفرد أياً كانت: عقدة، الغضب، عادة سيئة، معاناة، توتر، قلق، شعور بالذنب، بالحزن، بالفقد... الخ.

وهذه المشاعر السلبية هي عبارة عن معلومات مركزة و مكثفة و موجودة بشكل طاقة محصورة و موجودة داخل ما يسميه مؤسس المدرسة كاري كريج حقول التفكير. وهذه المعلومات النشطة و الموجودة في حقول التفكير تسبب الأذى و الشد والألم و الانزعاج في حياة المرء. لأنها تزعج و تؤدي الى اضطراب في انسياب طاقة الجسم الداخلية، و تسبب ثورة واضطرابات نفسية تخرب حياتك العاطفية و صحتك الجسمانية.

الشيء الملفت للنظر أن هذه التقنية ليست جديدة بل هي تقنية قديمة تعود إلى 5000 آلاف سنة وجاء غاري جريج وابتكرها بمنهج جديد ونافع تعتمد تقنيات الـ



EFT على النقر على بعض مسارات الطاقة الموجودة بالجسم مع ترديد كلمات تحفيزية او علاجية او تطويرية وتكرر النقرات او الضغط (3 مرات) واخرى (7مرات) فقط .

اولا: وضع الاستعداد وهو المدخل لتجربة هذه التقنية

المقصود بوضع الاستعداد هو ان تبدأ بتدليك المنطقة التي تقع تحت عظم الترقوة تحت الرقبة حيث العظمين الناتئين وتبعد هذه النقطة بضع بوصات تحت العظم اذا قمت بالضغط عليها ستشعر بألم لذا تسمى (نقطة الالم) في كل عملية تدليك او ضغط على المنطقة تقول كلمات الإثبات الضرورية (كأن تقول لنفسك انني لا اخاف من حوض السباحة)

نقطة في إصبع السبابة السلامية العليا.

نقطة في إصبع الإبهام السلامية العليا.

نقطة في إصبع الوسطى السلامية العليا.

أسفل مفصل الخنصر أي بعد عقدة عظم المفصل وتسمى نقطة (الكاراتيه)

وفي ظهر اليد النقطة الواقعة بين مفصل إصبع الخنصر والبنصر وتسمى الجاموت.

تحت عظم الترقوة الأيسر.

تحت حلمة الثدي الأيسر مقدار أربعة أصابع.

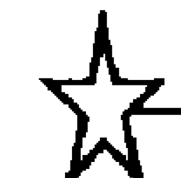
كل هذه النقاط يتم تدليكها، فضلا عن نقاط موزعة في الوجه تحت الأنف والذقن وعلى الحاجب وغيرها من النقاط، هذه أهم النقاط التي يتم عليها النقر أو

الضغط، ولهذه التقنية كراس تعليمي بقلم كاري جريج يقدمه (مركز هلفورد 2000 على شبكة الانترنيت) مجانا باللغة العربية فيه تفاصيل كاملة عن هذه التقنية.

التنويم الذاتي والإيحاء

يهتم بعض الأطباء في الولايات المتحدة منذ عشرات السنوات بالتنويم المغناطيسي الذاتي. وهي تقنية مشتقة من الإيحاء الذاتي تساعد بشكل جاد على صقل الشخصية والتحرُّر من بعض الاشراطات السيئة واكتساب أخرى أكثر ملائمة. وتُستخدَم هذه التقنية من أجل التخلص من التدخين والكحولية والتثبيط الجنسي والخوف والشعور بالدونية ومن بعض الآلام النفسية والجسدية. وتقوم هذه الطريقة على خلق صورة عن الذات تندمج تدريجياً مع الشخصية بحيث يحصل الإنسان ما يريد أو ما يفكر فيه. هكذا يتم خلق إشراط جديد، ولو جزئي، يؤثر في السلوك اللاإرادي بحيث يختار السلوك المبتغى أو يرفض السلوك الذي يسعى للتحرر منه. ويفضِّل شارل بودوان التنويم المغناطيسي الذاتي على الإيحاء الذاتي لأن الإيحاء الذاتي غالباً ما يتجابه مع مقاومة اللاوعي، أما التنويم الذاتي فيهدف إلى خلق شخصية خارجية جديدة تصبح تدريجياً وبهدوء الذات نفسها.

من التقنيات التنويمية الأخرى نذكر الاسترخاء والتحليل التخديري Narcoanalysis وحلم اليقظة الموجَّه، وهي التقنية الهامة التي استخدمها روبير دوسويل عام 1938. ويبدو أن جوهر هذه التقنيات جميعاً هو مبدأ التحويل الذي قال به فرويد وأيَّده يونغ بشدة. يتم في التحويل توجيه عاطفة أو انفعال نفسي نحو



المعالِج كما لو أن العميل يعيد فصولاً أو مواقف من حياته جاعلاً من المعالِج أحد المشاركين بها (الأم، الأب، المدرِّس، إلخ). وهكذا يصبح الماضي أكثر ليونة وتنفتح إمكانية تعديل بعض الأخطاء أو تحقيق بعض الآمال... وهذا يتم في جلسة التحليل النفسي عادة. ويحدث ما يشابهه في التنويم المغناطيسي والتقنيات المشتقة منه.[1] وهذا ما يعمله الاسترخاء والإيحاء الذاتي أيضا ففي الاسترخاء عليك أولا ان تعرف ان أول ما تهدف اليه هو ان تضع الجزء الفيزيقي جانبا وتسترخي حتى تدخل في العالم الذي يخول للتخاطر أن يؤدي عمله من خلاله وذلك من خلال عمل اللاشعور واستراحة الشعور والانتقال من العالم الخارجي إلى العالم الداخلي.. الطريقة مذكورة في كتاب الإدراك الحسي الفائق يوجد عدة طرق يدخل من خلالها الشخص في حالة التنويم الإيحائي، وأشهر هذه الوسائل أن يطلب الأخصائي من الإنسان الاسترخاء وإغماض العينين والتركيز على نفسه، ومع الدخول في حالة الاسترخاء العميق، يشعر الإنسان بالأبتعاد تدريجياً عن الواقع لكنه يستمر في سماع ما يدور حوله وفي حالة الاسترخاء العميق يكون الإنسان مستعداً لتلقي الاقتراحات الإيجابية التي يطرحها الأخصائي بالتنويم الإيحائي. وفي هذه الحالة، أيضا يسترخي (العقل الواعي- العقل الحاضر) وتدخل اقتراحات الأخصائي إلي اللاوعي (العقل الباطن) مباشرةً، ويكون الشخص صامتاً طوال الجلسة، بينما يتكلم الأخصائي. وعندما يستيقظ من حالة النوم يشعر بالانتعاش وتصبح نظرته

(1) المعالجة النفسية بالطرق الطبيعية بقلم نبيل محسن نشر في موقع معابر.



إيجابية فالتنويم الذاتي يعتبر كأفضل وسيلة للاسترخاء والسيطرة على الضغط النفسي والتوتر العصبي والإجهاد التي تكبح بأغلبية الأشخاص لفترات متفاوتة المدى وتزعجهم وتنغص حياتهم وتصبغها بغشاء أسود وتقودهم إلى اليأس والاكتئاب وتؤثر على صحتهم العامة مسببة فرط الضغط الدموي وحالات طبية أخرى يمكن السيطرة عليها باستعمال تلك الوسيلة البسيطة التي يمكن القيام بها في البيت أو حتى في العمل لبضع دقائق بعد أن يتعلمها المرء ويتدرب عليها ويمارسها لبضعة أيام وتقوم هذه الوسيلة على خطوات بسيطة يمكن لأي شخص مدرك ان يتعلمها بسهولة.

يقول الأستاذ كامل السعدون في إحدى دراساته عن التنويم [1] أن هناك مجموعة من الاستعدادات القبلية التي على المتمرن أن يخوضها ثم يبدأ بعدها بالتنويم المغناطيسي الذاتي منها:

أختر الوقت والمكان الذي لا تكون فيه مرتبط بموعد أو على مقربة من الآخرين بحيث يمكن أن يفرضوا وجودهم عليك ويقطعوا خلوتك، أرفع سماعة التلفون، أجعل الأجواء عندك مريحة جداً لمثل هكذا خلوة ثم:

أما أن تستلقي على سريرك بشكلٍ مريح وذراعيك إلى الجانبين بشكلٍ طوليٍ مع جذعك أو أن تجلس على كرسيٍ مستقيم الظهر وتلقي بيديك على أذرع الكرسي وتكون قدميك ملامستين للأرض.

---

(1)كامل السعدون: ممارسات سيكولوجية - التنويم المغناطيسي / الحوار المتمدن - العدد: 995 - 2004 / 10 / 23 .

ركز انتباهك وبصرك على شكلٍ ما في الجدار أو نقطة ما في السقف بحيث تكون متميزة ولها شكل معين، كمصباح مطفأ أو رسم على الجدار أو السقف أو ذراع مروحة سقفية أو حتى بقعة سوداء صغيرة أو أي شيء.

يفضل أن تكون النقطة التي تركز عليها فوق مستوى النظر أي ليس متعامدة مع أفق النظر، ثم قم بالتنفس بعمق لخمس مرات وفي كل مرة تخرج فيها الهواء قل لنفسك: أسترخي ...

تحسس كيف أن التوتر يغادر جسمك وعقلك وإنك تشرع فعلاً بحالة لذيذة من الاسترخاء ...تحسس هذه الحالة وأنتبه لها وأستشعرها ...

أغلق عينيك الآن وركز سمعك على خمسة أصوات مختلفة تأتيك من الخارج أو مما حولك ...صوت تكتكة الساعة ...صوت المروحة ...صوت سيارات في الخارج ...صوت الريح أو حفيف الأشجار في الحديقة ...الخ.

عقب ذلك تنبه إلى خمسة أشياء تشعر بها في هذه اللحظة مثلاً:

1- وزنك أو ثقل جسمك وهو متهالك على الكرسي أو السرير.

2- حرارة جسمك.

3- حركة صدرك في أثناء التنفس.

4- احتكاك ملابسك وهي تلتصق بجسمك ...

أنتبه لأي شيء يمكن لحاسة الحس أن تشعره في هذه اللحظة.

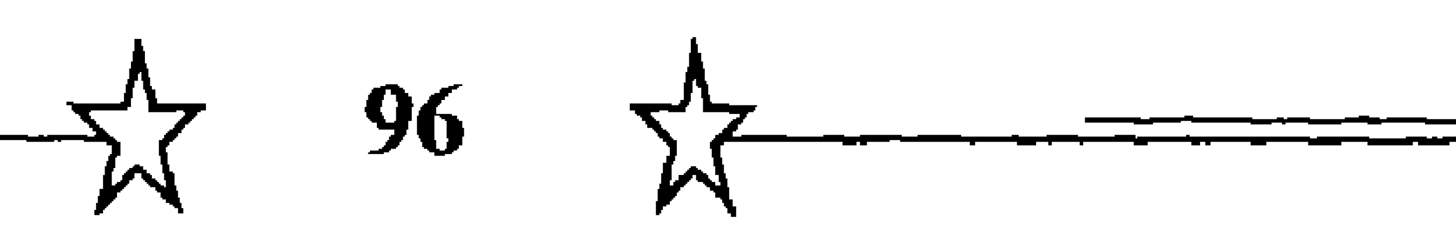
أنت الآن عزيزي القارئ في حالة استرخاء عميقٍ للغاية ويمكن لك أن تهبط في هذه اللحظة إلى جنة العقل الباطن أو بستانه العامر، أبدأ بتخيل نفسك وأنت

تهبط سلماً من عشر درجات، تصور نفسك بأقصى ما يمكن لخيالك أن ينجح في تصوره، تصور نفسك وأنت تهبط عابراً غشاءً رقيقاً من الغيوم أو الدخان الملون الكثيف الجميل، مدّ ذراعيك إلى الأمام وكأنك فعلاً تمشي وتريد أن تتبين طريقك وسط تلك الغيوم الكثيفة أو الدخان الملون، مع كل خطوة تنزلها، تحس كم إنك تسترخي أكثر وأكثر، عند الدرجة الثالثة من درجات السلّم، ستجدك تتخلص من كل متاعبك ومخاوفك وتتركها ورائك، عند الدرجة الرابعة سيغيب العقل المشكك الناقد، عند الدرجة الخامسة ستتحرر ذاتك الحقيقية، عند الدرجة السادسة تلج في مركز الغيمة الكثيفة، عند الدرجة السابعة ستشعر بنفسك وأنت في صميم الغيوم الكثيفة الجميلة، عند الدرجة الثامنة تشعر بأنك في غاية الهدوء والرضا والطمأنينة، عند الدرجة التاسعة تخرج من الغيوم إلى ضوء الشمس الدافئ اللذيذ، في الدرجة العاشرة تهبط إلى الحديقة الجميلة الخضراء الغنية بالألوان والأزهار والروائح العطرة المختلفة.

أنت الآن في حالة استرخاء تام وعميق جداً، وهنا تكون فرصتك لأن تعيد على نفسك هذا الإيحاء الذي قلته سواء كان رغبة أم هدف أم أمنية أم مشكلة تريد طرحها على العقل الباطن وتنتظر منه الجواب عليها.

أعد الإيحاء ثلاث مرات، مع استراحة قصيرة بين كل مرةٍ وأخرى، عقب ذلك يمكن أن تسقط في نوم عميق أو أن تعود إلى الوعي من خلال العد العكسي

وارتقاء السلم صوب الوعي اليومي العادي، أستعمل الخيال وتخيل نفسك عند الدرجة العاشرة وأنت تخرج من الحديقة ثم التاسعة والثامنة و...وصولاً إلى الدرجة رقم واحد التي هبطت منها أول مرة.




الإيحاء والتخلص من الأمراض

هناك طرق كثيرة في الإيحاء تستخدم للتخلص من الآلام ومنها طرق تؤدي إلى علاج الأمراض جذريا فالعلاج الإيحائي هو فن معالجة الأمراض بواسطة الإيحاء وذلك بان تجعل المعنويات تؤثر على الجسمانيات وبكلمة فإن العلاج الإيحائي يستعمل في سبيل إعادة النظام العصبي والعقلي[1] والطريقة هي باختصار أن تتصور الألم إنساناً أو مخلوقاً آخر. بعدها تتكلم معه وتسأله أسئلة مختلفة، وحتى يمكن أن تسأله كيف تتخلص منه. فالذي تفعله هو أن يتعامل القسم الأيمن من دماغك بخلق الصورة أولاً ثم بالكلام معها ثانياً وكما يحصل في الأحلام. محاربة المرض يمكن أن تكون الخطوات اللازمة للتصوير الذهني لأجل معالجة المرض (سواء كان مصحوباً بألم أو لا) كالآتي:

1- أدخل في حالة الاسترخاء.

2- تصور مرضك بأي شكل مناسب، وإذا كان ذلك عسيراً يمكن استعمال اسلوب شاشة التلفزيون في تصوره كما سنبين ذلك فيما سيأتي. المهم أن تحاول أن تتصور المرض بكل حواسك.

3- تصور الشفاء يحصل بأوضح ما يمكن. لا تخش أن يكون غريب الشكل. أدخل في الصور الذهنية وسائل العلاج الجسمانية الطبيعية ككريات الدم البيضاء وكذلك العلاج الخارجي كأقراص الدواء أو أي علاج من الطبيب أو المعالج.

(1)بول جاغو ص119

4- نظف وتخلص من كل الأوساخ والفضلات غير المطلوبة. تصور موقع المرض نظيفاً وخاليا من المرض.

5- تصور نفسك خالياً من المرض، وإنك تمارس حياة طبيعية نشيطة. أيضا تصور نفسك سعيداً وسليماً.

6- هنيء نفسك (أي عقلك الباطن) و اشكرها على مساعدتك على الشفاء.

7- استيقظ. يجب تكرار هذه العملية كثيراً، وكلما كان المرض أكثر خطورة كلما كان التكرار المطلوب أكثر. وأفضل وضع هنا هو الاستلقاء على السرير. ولعل أفضل وقت لممارسة هذه العملية التصويرية هو في المساء قبل النوم لأنك ستأتي بأحلامك إلى العملية الشفائية كنتيجة. وإنه من المفيد جداً تعلم ماهية مرضك، أعني موقعه وفي أي الأنسجة يؤثر وما شكل التأثير وما هو الفرق بين صورتي الموقع المصاب في حالتي الصحة والمرض. وهنا يمكن سؤال الطبيب عن ذلك والطلب منه أن يرسم لك رسما تخطيطياً بسيطاً للذي يحصل.

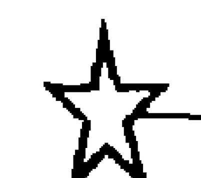
والخطوة التصويرية التالية، هي تصور الشفاء. وكلما كانت الصور الذهنية أكثر غرابة كلما كانت النتائج أفضل. تصور التغير الذي يحصل للألم. كيف أن لونه يتغيير من الأحمر أو البرتقالي مثلاً إلى الأخضر الباهت مثلاً في نهاية جلسة التصور الذهني. وكيف إن حرارة المنطقة تهبط. وتصور أيضا شكل الألم ونوعه وكيف إنه يتغيير ليصبح محسوساً في منطقة أصغر فاصغر إلى أن يزول. تستطيع ان تصور مقصاً كبيراً يقطع العصب الذي ينقل إيعاز الألم ومن الأمور المفيدة دائما هنا هو

صورة كريات الدم البيضاء وهي تشارك في محاربة المرض، لوحدها أو بالتعاون مع وحدات قتالية أخرى ! يجب أن تكون هذه الوحدات القتالية هائلة الكمية بحيث لا يستطيع المرض أن يتغلب عليها. وإذا كنت تتناول دواء ما فاجعل جيشك في عدة أقسام. فقد تكون الكريات البيضاء هي وحدات المشاة في حين تمثل أقراص الدواء وحدات المدفعية. وبعد انتهاء المعركة لصالحك، كما تصورت، تصور المنطقة نظيفة من الفضلات. وقد يكون ذلك برشها بالماء ثم تصريف الناتج القذر إلى وحدة تصريف كالكليتين (كما هو الواقع).

ان ما نقوم به من تمارين للتخيل والإيحاء ليس تفكيرا تفاؤلياً كما يظن بعض الناس، وإنما هو تصوراً موجهاً بالهدف الذي تسعى لتحقيقه. ولنجاح هذا التصور الموجه بالهدف يجب أن ترغب في الشفاء، وأن تؤمن بأن الشفاء ممكناً، وأن تتوقع الشفاء. ويجب أن يتضمن التفكير الإيجابي هذه العناصر الثلاثة: الرغبة، والإيمان، والتوقع.

أيضا يمكن استخدام التخيل في صنع الإيحاء الايجابي وتطوير الذات حسب طريقة سيلفا [1] حيث من الأساليب المتبعة عنده: هي ان تتخيل شاشة سينمائية بحجم كبير (6 اقدام) امام عينيك وبارتفاع 20 درجة تقريبا ثم قم بتسليط الصورة التي تريد على الشاشة ولتكن واقعية وبالابعاد الثلاثة بالألوان او الروائح او التفاصيل.

(1) للمزيد من الإطلاع (راجع الدرس الرابع) من دروس سيلفا www.SilvaUltraMindSystem.com



تمرين اخر حسب سيلفا هو عملية تقشير البرتقال (تصور انك تقشر برتقالة وتصور لمعان القشرة وطراوتها ورائحتها وشكلها الخارجي والداخلي وتصور العصير الذي يتدفق الى أصابعك ثم تخيل طعم البرتقالة، وتذكر كلما كانت الصورة اقرب الى الواقع، كلما كانت النتيجة أحسن ولا تفقد الأمل اذا ما لم تحقق النتيجة المرجوة، لاننا نعاني من استحواذ النظام السلبي في حياتنا وليس من السهل تطويعه وتغييره.

ان خمس دقائق في اليوم من التمرين للوصول الى حالة الفا قد يمسح سنوات من البرمجة السلبية التي تستوطن عقولنا (لا تنس ان التمرين يجب ان يحوي على تخيل الصورة والصوت والعواطف والتاثير الداخلي الموجه للشاشة السينمائية المتخيلة ... اذا حققت ذلك فيمكنك ان تمارس الخيال الإبداعي كأن تتخيل نفسك بأحسن حال وصحة وحيوية وتمارس العمل وتبدع فيه، او ان تتخيل الرجل الذي تريد التأثير عليه وانقياده لأوامرك، ويمكنك ان تنمي طاقتك الروحية والمغناطيسية كأن تتخيل الشخص الذي ستقوم بعلاجه غدا، وعن الدور الإيجائي الذي ستقوم به وتوجهه له.... الخ كل هذه التمارين هي في حقيقتها نماذج للتطوير والتنمية النفسية والروحية التي تمكننا من استجلاب الشفاء والراحة او تطوير المهارات العقلية والإبداعية ومن بينها التنويم المغناطيسي .

تمارين الإيحاء الذاتي

ذكرنا في سياق الحديث عن أهمية الطاقة وتطويرها أهمية الإيحاء الذاتي أو النفسي وهو من القضايا المهمة جدا في تطوير القدرات الذاتية أولا وقدراتنا على

إجراء تجربة التنويم المغناطيسي ومنذ فترة قصيرة بدأ الاهتمام بهذه التقنية ففي أمريكا يهتم الأطباء بالتنويم المغناطيسي الذاتي. وهي تقنية مشتقة من الإيحاء الذاتي تساعد بشكل جاد على صقل الشخصية والتحرُّر من بعض العادات السيئة واكتساب أخرى أكثر ملائمة.

تستخدَم هذه التقنية من أجل التخلص من التدخين والكحولية والتثبيط الجنسي والخوف والشعور بالدونية ومن بعض الآلام النفسية والجسدية. وتقوم هذه الطريقة على خلق صورة عن الذات تندمج تدريجياً مع الشخصية بحيث يصبح الإنسان ما يريد أو ما يفكر فيه.

أجد من الضروري للذي يريد الدخول في تجربة التنويم كممارس أن يتقن هذا الفن وبشكل جيد فالإيحاء وهو جزء من حياتنا اليومية نتعرض له أو نقوم به مع الآخرين فالأفلام والحوارات التلفزيونية قد يكون لها أثرا في حياتنا اليومية كما أن الوسائل التقنية في فن الإعلان والترويج لا تستغني عن استخدام كل الطرق والإجراءات الفنية في سبيل الترويج لمتجاتها ومنها الإيحاء الموجه باستخدام الديكورات والموسيقى والألوان والصوت والإلقاء، لذا فنحن عرضة للإيحاء من أطراف عديدة ومن الضروري أن نوجه الإيحاءات الموجبة إلى الباطن العميق للانا لأجل نجاح الإيحاء مع الآخرين.

يمكننا أن نجري اختبارا صغيرا مع مجموعة من الأصدقاء وهو أن نتحدث لهم عن أمر ما ونقيس مدى اهتمامهم وتفاعلهم مع الموضوع، حاول قبل كل شيء أن تكتب الموضوع الذي تريد إجراء الاختبار حوله (1000كلمة مثلا) ولا تنس أن

تحفظه على ظهر قلب والقه على نفسك أولاً، ولا تحاول أن تسرده سردا سريعا بل اعرف أين تقف وأين تقف بصوتك درجة قليلة وأين تخفض صوتك درجة اقل واستخدم صوتا واضحا وواثقا ومتوسط السرعة لان الإسراع يفقد الإيحاء دوره لنختار مثلا:

قصة عاطفية.

عرض كتاب علمي شيق.

التحدث عن آفاق علم النفس وتطوير الطاقة.

الباراسايكولوجيا والغوامض.

فن الإدارة الحديثة وفن الاقناع .

قصص عن التنويم المغناطيسي.....الخ.

لكن علينا أولاً أن نجري هذه التمارين والرياضات لنتمكن من تحقيق الهدف ويمكننا أن نستخدم بعضاً من هذه التقنية في المنزل و أوقات العمل وفي الحافلة لبساطتها وفعاليتها أيضا وكل ما نحتاجه هو التركيز على فكرة ايجابية ومتابعة التنفس المنتظم والإيحاء بالنشاط أو القوة أو الهدوء والتركيز وتحفيز الطاقة في العقل والجسد... الخ.ومحاولة فصل الشعور عن العالم الخارجي (وهو أمر فيه بعض الصعوبات في البداية) إلا انه سهل مع التمرين المستمر.

في المنزل عليك التمرن بالطرق التي ذكرناها وخلال فترة من الزمن ستجد الفرق بين ما كنت عليه في السابق وما ستكون عليه بعد التمارين وهذا ما سيساعدك في تطوير قدرتك على الإيحاء والتنويم بسهولة ويسر، كل ما تحتاجه

الخلو في مكان هادئ ثم إغماض العينين واخذ شهيق عميق من المنخرين ثم زفير هادئ من الفم ثم البدء بعملية الإيحاء الموجه للذاكرة أو العضلات أو الجزء الذي تشكو منه مرضيا او التي تحاول بث الإيحاء لها بالطاقة والحيوية .. كأن توحي لنفسك خلال العمل (إنني مرتاح.. العضلات مسترخية..إنني اكسب الطاقة من قدمي.. إنها تصعد إلى الفخذين.. إلى الركبتين.. إنها تستقر هناك.. اشعر بالحرارة والدفء) ثم سر بها إلى البطن (إنها تستقر فوق المعدة حيث مركز الطاقة إنها تعلو إلى القلب اشعر وكأنني أطير في السماء إنني احلق بدوامات من الطاقة اللانهائية أرى مجموعة من الألوان الرائعة يقوم جسدي بامتصاصها من مساماته الكثيرة ابدأ (باللون البرتقالي لأنه يشعرك بالطاقة والحيوية أما الأزرق فهو لون الهدوء والطاقة الروحية وكذلك البنفسجي فهو لون روحي شديد الفاعلية في النفس).

لا تحاول النهوض سريعا من جلسة الإيحاء بل دع جسدك يستوعب الطاقة وقم من جلستك بهدوء بعد ان تفتح عينيك وتجلس برهة من الزمن على كرسيك...

(مرة واحدة قبل النهوض من السرير ومرة وقت الخلود للنوم).

1- اختر وضعاً مريحاً كالجلوس على أريكة أو الاستلقاء على السرير لمدة 10دقائق على الأقل بعيداً عن أي مؤثر خارجي – أصوات السيارات،الأطفال، الهاتف... يجب ان لا تفكر بأي موعد او لقاء او متعلقات مع احد خلال التمرين فهذا الأمر يفسد القدرة على تفريغ

الشحنات السلبية التي نكسبها يوميا ويمنع تطوير قدراتنا الذاتية خلال التمرين .

2- أغمض عينيك وركز على إرخاء كامل جسدك من الأقدام إلى الرأس مع تنظيم التنفس ومراقبته بشكل جيد.

3- ابتدأ باسترخاء قدميك واصابعهما وردد مع نفسك كلمة "استرخي" مراراً حتى تشعر بوخزة دفء في كل عضلة من عضلات جسمك ابتداءً من القدمين وتابع الاسترخاء مهما حصل لأن مع مرور الزمن ستزيد طاقتك على ذلك.

4- عندما تشعر باسترخاء كامل لقدميك حافظ على تركيزك الفكري على إرخاء باقي أجزاء الجسم والشعور بزوال أي توتر عصبي يرتابك.

5- تابع مسيرتك وركز على عضلات الأرجل والكاحلين وعضلة الساق والركب والبطن والصدر والظهر.

6- اشعر باللذة عندما يزول التوتر والانكماش من كل أجزاء جسدك.

7- عندما تصل إلى الصدر حاول التنفس ببطء وعمق واستنشاق الهواء وزفره بسرعة مسترخية ومنتظمة حتى تشعر بالاسترخاء التام.

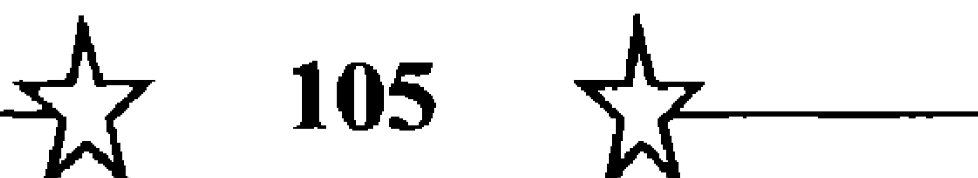
8- بعد استكمال تلك الوسيلة على كل أجزاء جسمك اعد استعمالها مرة ثانية وبسرعة متزايدة مع التركيز على الأجزاء الكاملة في جسمك مثل الأقدام والأرجل والذراعين والبطن والصدر والوجه والرأس مع شعورك بدفء عارم يغمر جسدك وتركيز تفكيرك على ذلك الشعور مع تكرارك

لنفسك بوجوب الاسترخاء خصوصاً عندما تصل إلى الصدر وتستعمل التنفس العميق والمنتظم.

9- بعد حصولك على حالة استرخاء كاملة وعميقة حوّل أفكارك بعيداً عن الروتين المألوف وابعد عنك كل الهواجس الاضطرابات الفكرية واقترح على نفسك أمنية تستطيع تحقيقها عندما تستيقظ تماماً من تنويمك المغناطيسي الذاتي فتردد مثلاً انك ستستطيع القيام بمشروع خاص وصعب بنجاح وحماسة وانك ستحول أي شعور بالغضب بشعور بالمحبة والثقة تجاه نفسك والآخرين ومعاملتهم بكل محبة ورفق ومسامحتهم لأخطائهم ومسامحة نفسك والتعالي على الحقد والضغينة. عليك أن تردد تلك الاقتراحات عدة مرات أثناء التنويم المغنطيسي الذاتي.

10- حاول بتلك الوسائل الفعالة والسهلة وستحصل على نتائج ممتعة ومرضية خصوصاً إذا ما استعملتها مرة ومرتين في اليوم وتذكر انه كلما ثابرت عليها كلما أصبحت سهلة بحيث انك ستتمكن بعد بضعة أسابيع بالاسترخاء التام بسرعة وفي أصعب الظروف. [1] (يمكنك أن تستخدم هذا التمرين كلما شعرت بالتعب).

(1) المعالجة النفسية بالطرق الطبيعية بقلم نبيل محسن نشر في موقع معابر.



فوائد العلاج بالتنويم الإيحائي

يعد العلاج بالتنويم الإيحائي واحد من أكثر الوسائل العلاجية سلامة وفعالية لعلاج معظم حالات الأمراض النفسية.

ويعزز العلاج بالتنويم الإيحائي القدرة على الاستقلال والقدرة على مواجهة المشاكل بالإضافة إلى زيادة التغلب على العديد من المشاكل النفسية والتعامل معها بصورة صحيحة.

وتشمل المميزات الإيجابية للعلاج بالتنويم الإيحائي إلى درجة عالية من الاسترخاء وتقليل من نسبة التوتر والشد العصبي.

يوصي العديد من الأطباء والمعالجين النفسيين بأهمية استخدام العلاج بالتنويم الإيحائي كوسيلة علاجية فعالة لحياة افضل.

إن جميع حالات الإيحاء لا تتم إلا من الشخص نفسه. ويختص دور المنوم على إرشاد وتوجيه الشخص إلى الإيحاء وكيف يصل إليه ويمارسه، وكيف يستفيد منه.

تجربة التنويم المغناطيسي

وطرق الإعداد لها.

بعد ممارستك للتمارين التي بيناها والتي هي في حقيقتها مجرد مدخل أولي لان ممارسة التنويم تحتاج إلى خبرة نفسية عالية وتجارب كثيرة لا يكفي كتاب واحد لإتمامها مهما بلغ من العلمية والاتساق العلمي فالكتب والمحاضرات تقدم تعزيزا للسير في طرق العلم وليس نهاية الشوط والتجربة، لا أريد هنا تثبيط القدرات



التي قد امتلكتها خلال سيرك في رحلة التنويم بل ادعوك إلى الوقـوف طـويلا قبـل التجربة وليس الفشل في التجربة الأولى يعني الفشل ابدا، بل هو بداية نجاح قادم.

(ابدأ من نفسك) أول خطوة تخطوها في النجاح هو أن تبدأ من حيث ينتهـي الاخرون، والآخرون ينتهون بـ(الـنفس)، إذاً عليـك ان تبـدأ انـت بـالنفس وقتهـا ستعرف من هم (الاخرون) هـذه هـي القاعـدة الذهبيـة في عملنـا التطـويري، وفي الوقت الذي تكتشف فيه أفاق ذاتك ومجاهل نفـسك وقتهـا تكـون علـى اسـتعداد للرحلة في مجاهل الأنفس الإنسانية الأخرى حينها سيكون النجاح حليفك بالتأكيد.

الغاية الأساسية من أحداث حالة التنويم، أو الغيبة التنويمية بمسمى آخر، عند العميل هي تجاوز العنصر المحلل والناقد للعقل الواعي للوصول مباشـرة إلى العقـل البـاطني الخـلاق لأحـداث التغـيير المطلـوب لـنظم معتقداتـه الـتي يعـزى أليهـا الاضطرابات السلوكية والوجدانية والفكرية التي يشكو منها. وهذا يحـدث بإعطـاء العميل إيحاءات لفظية تساعده على الاسـترخاء البـدني والعقلـي لأحـداث الحالـة ومن ثم العمل على تعميقها بصور ذهنية متخيلة للدرجة الـتي يحـصل فيهـا توافـق كامل بـين العقلـين البـاطني والـواعي يـسمح لهمـا بالعمـل معـا وبانـسجام لتقبـل واستيعاب الإيحاءات الايجابية والمرغوبة لتشكل نظام معتقدات جديد يـساعد علـى عملية التغيير. وعندما يكون الشخص في حالة غيبـة تنويميـة تكـون قابليتـه للإيحـاء عالية وقدرته على التخيل والتركيز قوية كما انه يكون أكثر استعدادا للتعاون واقـل تحفظا؛ أي انه يتصرف بتلقائية وعفوية كبيرة. [1]

(1)التنويم العلاجي د.الأمين إسماعيل البخاري: مستل من موقع العيادة النفسية.

الجلسة التمهيدية الأولى يحاول فيها المعالج خلق جو من الثقة والود والانسجام بينه والعميل ومن ثم يقوم بأخذ تفاصيل الحالة التي يشكو منها. بعدها يقوم بشرح للتنويم وما يحدث أثناء العملية ويصحح كل المفاهيم الخاطئة لديه عن العملية وذلك لاطمئنانه ولإزالة كل عوامل الشك والخوف والتردد. ومن بعد يقوم باختبار مدى استجابته الإيحائية وذلك بأجراء بعض الاختبارات التي توضح له مدى تعاونه واستعداده لإنجاح العملية.

المرحلة التالية يطلب من العميل أن يستلقى على ظهره أو يجلس على كرسي مستقيم الظهر ويريح نفسه بالكامل ويستعد للتنويم. وقد يطلب منه أن يثبت بصره على نقطة أو شيء محدد يختاره هو ومن ثم يعطى إيحاءات لفظية تساعده على الاسترخاء. ولتعميق الحالة قد يطلب منه أن يأخذ عدة تنفسات عميقة وبطيئة أو يطلب منه أن يتخيل بكل حواسه الخمسة منظرا يجلب له الهدوء والطمأنينة والراحة النفسية ويقوم بتعميق استرخاء جسمه وعقله للدرجة التي تدخله في غيبة تنويمية عميقة. بعد ذلك يعطى العميل إيحاءات قوية لتقوية الأنا ولدعم الثقة ولمضاعفة دافعيته لتحقيق التغيير الذي يريده لنفسه. وقبل أن يخرج العميل من غيبته يعطى إيحاء انه سيكون في الجلسة القادمة أسرع وأعمق تنويما وأقوى عزيمة على تحقيق التغيير الذي ينشده.

الجلسة العلاجية الثانية بعد أن يستعرض المعالج مع العميل ما دار في الجلسة السابقة وما طرأ خلال الأسبوع المنصرم، يقوم بتوجيهه بإيحاءات لفظية لكي يدخل في غيبة تنويمية كما حدث في الجلسة السابقة ومن ثم يتبع أسلوبا متعارفا في

العلاج النفسي، قد يكون سلوكيا أو معرفيا أو تحليليا أو أحد تقنيات العلاج بالطاقة أو البرمجة اللغوية العصبية وذلك على حسب متطلبات الحالة وذلك لأزالتها أو تغييرها أو التخلص من أثرها النفسي أو السلوكي على العميل. ودائما يشرح للعميل الوسيلة العلاجية قبل بداية الجلسة.

وقبل أن يفيق العميل يعطى إيحاءات لتدعيم العلاج وتحقيق التغيير المطلوب في الأيام التالية والى أن يحضر للجلسة القادمة.

نجاح العلاج يتطلب أن يكون العميل:

1- مقتنعا بالعملية.

2- راغبا في العلاج.

3- واثقا بإمكانيات وقدرات وخبرة المعالج.

4- متعاونا أثناء الجلسة ومتقيدا بالتعليمات بين الجلسات.

5- متفائلا ومتوقعا نتيجة ايجابية ومتصورا التغيير وقد حدث في النهاية. [1]

(1)التنويم العلاجي د.الأمين إسماعيل البخاري: مستل من موقع العيادة النفسية.

ملاحظات حول التنويم المغناطيسي

أولا: تلجأ التقنيات التنويمية لتخفيض الوعي في اليقظة مع استخدام الإيحاء أو بدونه إلا أن الإيحاء عند الكثير من الأخصائيين يعتبر الحجر الأساس في التنويم "إن كلاما ايجابيا معبرا ملفوظا بقوة، يكفي لأن يحدث ردود فعل سريعة وقوية في أذهان المستمعين، وعليه نحتاج إلى تثقيف الصوت والإلقاء"[1]، فبالإمكان استخدام العوامل الميكانيكية والكهربائية التي تسهل عملية إحداث التنويم من ذلك مثلا الأثر ألاسترخائي الذي يحدثه ضوء مصباح كهربائي ازرق اللون منخفض ألواط أو ما يؤثر به الإنصات إلى الموسيقى الحالمة أو الإنصات إلى إيقاع يدق (50 دقة في الدقيقة) [2].

ثانيا: إن التنويم المغناطيسي هو نوع من النوم حيث يشير تخطيط المخ الكهربائي على ان المخ في حالة يقظة تامة، إي أن شكل التخطيط يكون بشكل ألفا بموجات تتراوح من 8 الي 12 موجة في الدقيقة وهو ما نراه في حالات اليقظة والوعي الكامل.

ثالثا: التنويم هو عملية يقوم بها الشخص المنوم ليؤثر خلالها على العميل ويدخله في حالة نوم أو غيبوبة مغناطيسية. هذه عبارة غير صحيحة فانه لا يوجد هناك شخص يؤثر على الأشخاص الآخرين ويجبرهم أو يدفعهم إلى حالة نوم مغناطيسي، فكل ما هنالك، ان الشخص المستعد لأن ينوم تنويما

---

(1) بول جاغو ص 85

(2) سكوت موس و وسيلي رايمونز ص 25

مغناطيسيا يكون مستعدا وموافقا على إرشادات وتعاليم الشخص المنوم ويدخل بعدها في حالة غيبوبة مغناطيسية وهذا ما يقوم به الإيحاء.

رابعا: ان بعض المصابين ببعض الحالات النفسية خصوصا العصبية. مثل حالات الهستيريا، قابليتهم للتنويم عالية ولكن معظم المصابين بالأمراض النفسية الشديدة الذهنية مثل الشيزوفرينيا ومرضي الهوس والاكتئاب الشديد تكون قابليتهم ضئيلة جدا للتنويم، وأحيانا غير ممكن تنويمهم.

خامسا: الدخول في الغيبوبة في حد ذاته لا يشكل اي علاج لاي حالة نفسية ولكن الطبيب النفسي الخبير يستطيع استخدام هذه الغيبوبة بحيث يعطي العميل بعض الإرشادات والنصائح التي يمكن استخدامها لتحسين حالته النفسية.

سادسا: لا وجود لأي رد فعل عكسي أو خطورة بأي شكل كانت من الدخول في الغيبوبة المغناطيسية وقد يستغل بعض الأشخاص لأغراض خبيثة وهذا الضرر لا يأتي من التنويم في حد ذاته ولكنه يأتي من الشخص الذي يستغل هذه الظاهرة لأغراضه الشخصية.

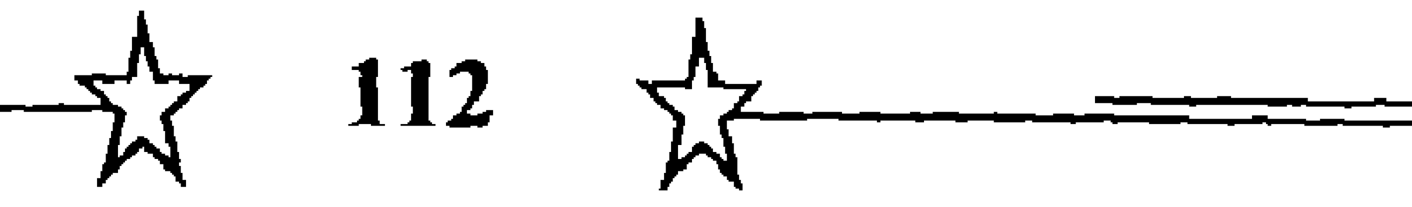
سابعا: ان السلوك المميز للشخص المنوَّم مغناطيسيا يمكن فهمه اذا نحن قارناه بالشخص الذي يحلم فهناك علاقة وثيقة بين حالة الحلم وحالة التنويم [1] وتقف بعض اتجاهات علم النفس ضد التنويم المغناطيسي لأن المعالج يمكن أن يوحي للشخص المنوَّم بإيحاءات ليست في صالح هذا الأخير، أو أن تحل

(1) سكوت موس و وسيلي رايمونز ص 109

بعض الأعراض العائدة للتنويم مكان أعراض سابقة. بمعنى آخر، يمكن للمعالِج أن يُسقِط جزءاً من اضطراباته على المعالَج. وتبقى عملية التنويم المغناطيسي غير واضحة تماماً. لقد قال (شاركو) بأن التنويم المغناطيسي يخلق هستيريا مصطنعة عند المنوَّم عن طريق إحداث انقسام وظيفي في الشخصية. وقد وصفه بعضهم بأنه نوم جزئي ناجم عن تثبيط جزئي لوظائف الدماغ !. وبعضهم يقول بتوقف الفعّالية الدماغية أو تغييرها. أما فرويد من جهته فقد رأى في التنويم المغناطيسي أحد تنويعات التحويل transfer ليس إلاّ، ويعزو العالم النفساني باربر، تأثير الإيحاء التنويمي إلى إعادة بناء إدراكي معرفي مؤكدا أن الظواهر المتأتية عنه يمكن ان تفهم من ضوء مبدأ واحد هو أن الشخص الصالح للتنويم يتقبل كلمات المنوِّم باعتبارها مقررات حقيقية فهو يدرك ويتصور الحقيقة كما يحددها ذلك المنوِّم[1]

ثامنا: يجمع علماء النفس والمختصون بالتنويم ان حالات النوم ومدتها تتصل بكيفية سير العملية ومراحل العمق فيها. لذلك قسموا النوم إلى ثلاث حالات. تبدأ الحالة الأولى بالإغفاءة البسيطة التي لا تزيد على 15 إلى 20 دقيقة حيث ترتخي العضلات. والحالة الثانية يزداد النوم عمقاً أكثر من الحالة الأولى فيتراوح زمنها من نصف ساعة إلى ساعة والحالة الثالثة هي النوم العميق الطويل الأمد الذي يوحي إلى النائم بان يواصل نومه عدة

(1) سكوت موس و وسيلي رايمونز ص 76



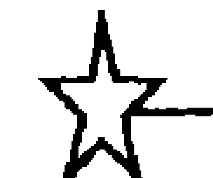

ساعات أو أيام بلياليها وان لا يستيقظ من نومه إلا في فترات يحددها المنـوم لقضاء حاجته من تناول الطعام وغيرها من الحاجيات ثـم يعـود بعـدها إلى النوم ثانية. وقد تستغرق أمثال هذه الجلسات عدة شـهور حـسب فاعليتهـا ومدى تحسن أحوال العميل وتقدمه نحو الشفاء التام.[1]

تاسعا: يحدث تقليص للمنبِّهات السمعية والبصرية المحيطة بعـد أن يـتم جـذب انتباه الشخص إلى شيء أو فكرة مـا. وتُـستعمَل عـادة الأغـراض اللامعـة والإيحـاءات الكلاميـة والحركيـة، فيـدخل الفـرد في حالـة انتقاليـة تتنـوع بتبدِّياتها ودرجة عمقها. ويصبح الفرد قابلاً لتلقي إيحاءات وتنفيذ أفعـال لا يتذكر منها شيئاً عند استيقاظه. يمكن أن ينفِّذ بعض الأمور بعـد الاسـتيقاظ دون أن يعلم أن الإيحاء بها قد تم أثناء التنـويم، فـالتنويم هـو رقـاد نـاقص ينجم عن الإيحاء وهو ليس رقادا كاملا فالـشعور لا يـشرد لكنـه يـسترخي ويحتفظ بقدرته على الانتباه والتركيز وأما المدركات الحسية فتبقى قائمة ولا تفقد العضلات حيويتها الأمر الذي يتيح للنائم مغناطيسيا المشي والوقـوف وتنفيذ الأوامر[2] .

عاشرا: يمكن للتنـويم المغناطيـسي أن يكـون فعـالاً في معالجـة حـالات مختلفـة ومعالجة بعض الأمراض النفسية الجسدية (الربو، ارتفاع التـوتر الـشرياني، الخ) وفي بعض الحالات من الممكن استخدام التنـويم المغناطيـسي كأحـد

(1) جلال حسن –جريدة المدى

(1) بيير داكو استكشاف أغوار الذهن والتنويم المغناطيسي ترجمة رعد اسـكندر و اركـان بيثـون ص 13 دار التربية العراق 1988

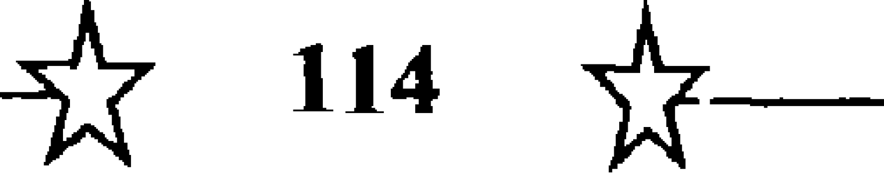
أنواع العلاج التي تستعمل في العلاج النفسي، فأول خطوة هي في اختيار العميل الملائم، خاصة الذين يتقبلون التنويم بصورة سريعة، وبإمكانهم التأثر بها، فان ارشدوا إرشادات فيها نفعهم أثناء التنويم فإنهم سوف يستفيدون أكثر من هذا النوع من العلاج.ان طريقة الإيحاء التي تستخدم في هذه الحالة تفيد العميل لاستعادة أشياء وحوادث قد تكون حدثت في طفولته والتي سببت مرضه وباستعادة هذه الأشياء يستطيع الطبيب تشخيص العلاج اللازم.

احد عشر: يجب عدم التسرع في إدخال الشخص إلى مرحلة التنويم لان هذا يسبب إجهادا عليه يجب ان تكون متأنيا وان تأخذ الجلسة تمهيدا ويفضل أن تكون هناك جلسات إيحاء سبقت جلسة التنويم وذلك للتأثير الايجابي على حالة الشخص ولتهيئته لمرحلة التنويم التي ستليها.

اثنا عشر: إن الفشل في التجربة الأولى لا يعني انك غير مؤهل لممارسة التنويم بل عليك دراسة كل تجربة تقوم بها مسجلا كل الملاحظات كي تتجنب الوقوع بالاخطأ مستقبلا.

المؤشرات الدالة على التنويم

- ارتخاء العضلات واحيانا يدخل في حالة التخشب.
- تغير لون الوجه واليدين الى اللون الشاحب.
- بطء في التنفس.

- رجفان الجفن او الدخول في حالة الرومشة وهي شبيهة بحالة الحلم عند النائم.
- تغير في وظيفة الابتلاع.
- قد يحدث انتفاخ في حجم الشفة السفلى.
- أحيانا يسخن جسم الشخص المنوم.

وبشكل علمي دقيق يمكننا ان نقسم الظواهر الناتجة عن التنويم الى ظواهر فسيولوجية وظواهر نفسية وهذه الظواهر اما تلقائية او نتيجة للايحاء المباشر تحت التنويم[1] كما ذكرناها في صفحة (26)

الظواهر التلقائية:

أ. ظواهر نفسية.

1-زيادة القابلية للايحاء.
2- الالفة مع المنوم المغناطيسي.
3- فقدان الذاكرة المصاحب للتنويم العميق.
4- القدرة على الاتصال بالعقل الباطن.

ب. الظواهر الفسيولوجية.

1- الاحتفاظ بدرجة من الوعي بالمقارنة لحالة النوم الطبيعي.
2- التصلب الكتاتوني.(وهو التوقف عن الاتيان بأي حركة او تحريك أي جزء من الجسم)

(1) الدكتور عباس محمود عوض: علم النفس الفسيولوجي ص 153.

3- تغيرات في الجهاز التنفسي(انخفاض في سرعة التنفس).

4- ضيق مجال الرؤية.

الظواهر الناتجة عن الايحاء المباشر تحت التنويم:

أ. ظواهر نفسية

1-فقدان الذاكرة.

2- التغيرات الانفعالية.

3- التغيرات الادراكية.

4- النكوص السني (أي المقدرة على إرجاع المنوَّم إلى أي سن عمري عاشه سابقا)

ب. ظواهر فسيولوجية.

1- تغيرات في الجهاز العصبي الحسي.

2- تغيرات في الجهاز العصبي الحركي.

3- تغيرات في الجهاز العصبي اللارادي.

4- تغيرات جلدية.

وقد ذكر الأستاذ الدكتور د. زهير بن حسن خشيم المعالج بالتنويم المغناطيسي وبرمجة الهندسة العصبية الدمام – السعودية ملاحظات مهمة عن التنويم نشرت على موقع الفلق الالكتروني جاء فيها:

1- أن ظاهرة التنويم ظاهرة نفسية طبيعية قريبة الشبه بحالة النوم الطبيعي ولكن الفرق بينهم هو أن النوم يتم من خلال عناصر ذاتية داخلية أما التنويم

فهو أحداث تلك العناصر نتيجة لتأثيرات خارجية و كثيرا ما يطلق علية اسم النوم الاصطناعي ولا يخلو إنسان من درجة من درجات الاستعداد لهذا النوم وان اختلفت الدرجة، ولذلك فهي ظاهرة طبيعية وليست مرضية.

2 - لا يمكن ممارسة التنويم إلا بموافقة الشخص و رغبته في الدخول في هذا النوع العلاجي ولا يمكن إدخاله قهرا في حالة من التنويم وهذا ما تشير إليه الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة حول اهمية الموقف الايجابي المسبق للتجربة التنويمية .

3- لا يفقد الشخص المنوم وعيه أو شعوره كاملا على أن يظل متحفظا بقدر من الوعي و قسط من الإدراك تجعله يدرك ما يحيط حوله أثناء العملية التنويمية. و القول بأن العميل يفقد إرادته تحت التنويم أمر غير حقيقي خطأ شائع و غير علمي وقد أثبتت الكثير من الدراسات عن صحة ذلك فالانفصال يكون جزئي وليس كامل. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث أمثال د/ دلبوف و برنهايم و ليجو ومول في أن الشخص النائم يتمتع بقسط كبير من الإرادة وقوة المقاومة، وان القول بسلب الإرادة كاملة تصور خاطئ وغير علمي.

4- العلاج بالتنويم المغناطيسي له قواعد علمية محدده و قد أوصى به الكثير بممارسته لما له من فائدة تعم على العميل و بخاصة العميل الذي يصعب التعامل معه دوائيا لظروف صحية مثل الحمل و... الخ.



5- تدل الأبحاث و الدراسات العلمية أن التنويم ليس خطرا مثلما يعتقد الكثير و ذلك لما له من فوائد علاجية تعود على العميل، كما انه لم ترد حالات عن خطورة التنويم لاسيما إذا تمت ممارسته تحت إشراف معالج متخصص وتحت إشراف طبي.

6- بمراجعة المراجع الأساسية في علم النفس ألسريري و الطب النفسي وجود دراسة للتنويم دور لا يمكن إغفاله في العملية العلاجية وان فائدته متعددة بل أن الأبحاث الامبريقية (الميدانية التجريبية) أثبتت فاعلية في تخفيف وطأة ضغوط الحياة اليوميةمن خلال، التعرف على فجوات الذاكرة و التي تكون سببا في بعض الأعراض النفسية و إضعاف آثار خبرات الخوف المؤلمة مع زيادة قدرة الشخص في التعامل مع أحداث الحياة بالإضافة إلى أنها طريقة مثالية لعلاج بعض الاضطرابات شديدة التعقيد مثل الاضطرابات الانشقاقية واضطرابات الجسدية والمخاوف واضطرابات القلق العام.

وهذا ما اكده كل من: برنارد وبراون و دايون و جنواي و سيلفا...الخ

7- يستخدم العلاج بالتنويم كأحد المداخل العلاجية الهامة مع الفنيات والأساليب العلاجية الأخرى حيث يصبح المدخل التكاملي و النظر للإنسان من مدخل بيولوجي نفسي اجتماعي وهو المنهج الذي تتبناه WHO منظمة الصحة العالمية.

يؤدي إلى خلق أفضل ظروف حياتية للمريض النفسي و العقلي وقد أجريت العديد من الدراسات التجريبية، أثبتت فاعلية العلاج بالتنويم المغناطيسي

المصاحب للعلاجات النفسية والطبية الأخرى وقد وصل الأمر إلى قيام البعض أمثال Wadden & Anderson 1982 باستخدام العلاج بالتنويم المغناطيسي.

8- أن العلاج بالتنويم المغناطيسي مثله مثل جميع أنواع العلاجات النفسية الأخرى بل و الطبية أيضا و أن المبرر في أن هذا النوع من العلاج (من المحتمل أن يساء استخدام) مثل المشرط لدى الجراح الذي يحتمل أن يستخدمه في غرض آخر غير العلاج كذلك بعض أنواع الأدوية يمكن أن يساء استخدامها كما يحدث لدي بعض المدمنين.

فالموضوع هنا سوء ممارسة مهنية وليس فرضيات مسبقة ولذلك أرى أنه طالما العلاج بالتنويم المغناطيسي أسلوب علاجي يستخدم في غالبية دول العالم و يخضع للقوانين و الشروط المحددة و الملائمة لممارسته وانه أداة علاجية معترف بها من قبل الهيئات العلمية والجمعيات الدولية مثل الجمعية الأمريكية للطب النفسي و الجمعية الملكية البريطانية للطب النفسي وكذلك الجمعية الأمريكية لعلم النفس والجمعية البريطانية لعلم النفس..الخ من هيئات ومنظمات كبرى لها شأنها في مجال علم النفس والطب النفسي.

ويمكن وضع أسس وقواعد عامة تحدد ممارسة مهنة العلاج بالتنويم المغناطيسي أسوة بباقي الأساليب العلاجية الأخرى وهي كالتالي.

- أن تحول الحالة من قبل طبيب نفسي.

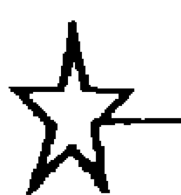
- أن تستبعد جميع الاضطرابات الذهانية الحادة بخاصة اضطرابات الضلالات (الاوهام).
- أن تستبعد جميع الحالات والإصابات العضوية.
- أن تخضع قواعد الممارسة إلى نفس القواعد المهنية التي تحكم العاملين بالمهن النفسية مثل احترام خلفية العميل الثقافية والدينية و الاقتصادية والاجتماعية الذي ينتمي إليها والمحافظة على إسراره الشخصية.
- أن تخضع جميع ممارسات التنويم المغناطيسي إلى أسس علمية مقنعة وليس إلى أهواء ذاتية أو شخصية.

ومما سبق يتضح ضرورة الترخيص لممارسة مهنة العلاج بالتنويم المغناطيسي وفقا للمعلومات السابقة حيث أن الأمر لا يخضع إلى رغبات أو أضرار شخصية بقدر ما هو علم منتشر في جميع أنحاء العالم وله الكثير من المراكز و الجمعيات النفسية الدولية للتعريف به ولا يتم ممارسة هذا العلاج مثله مثل العلاجات الأخرى إلا داخل المستشفيات والعيادات النفسية.

9- باستخدام العلاج بالتنويم المغناطيسي تكون هناك نقلة كيفية و كمية في تطور مهنة العلاج النفسي حيث أن هذا النوع من العلاج جزء لا يتجزأ من الأساليب و الوسائل العلمية والفنية في معظم دول العالم و أن الكثير من الجامعات و المعاهد تمنح درجة الدبلوم و الماجستير و الدكتوراه في هذا النوع من العلاج.

ولقـد سـجلت أرقـى المستـشفيات الحديثـة نجاحـا مـذهلا في هـذا المجـال ويستخدمه أشهر العلماء والمعالجين النفسيين الاستشاريون في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس عامة والطب، وبذلك ازداد الاستعداد لقبـول هـذا العـلاج مـن قبـل المجتمع [1]

(1) ولاهمية التنويم المغناطيسي فان دولة السويد أدخلت التدريب على التنـويم ضـمن بـرامج مدارسها عام 1981 وتعتبر بذلك اول دولة في العالم قامت بإدخـال التنـويم ضـمن بـرامج مدارسها



مخاطر التنويم المغناطيسي

يجب أن لا تأخذنا الدهشة عندما نقف على ان الخبراء في التنويم المغناطيسي منقسمون بشدة بإزاء مسألة المخاطرة المزعومة التي يمكن أن تتأتى عنه، فهارولد روزين Harold Rosen رئيس الجمعية الطبية يعلن أن التنويم المغناطيسي أداة نافعة وفعالة، إلا انه يؤكد أنها محفوفة بالمخاطر حين يأتي على أيدي أشخاص غير مدربين تدريباً جيداً، وفي مقال نشر عام 1961 للكاتب المتخصص ميرس Meares استعرض تسعة مجالات محتملة في حالة التنويم المغناطيسي هي [1]:

1- الباعث المقلوب: فمن الممكن ان يسيء العميل او الطبيب استخدام الموقف فيعمد إلى إشباع حاجات خفيه لديه.

2- المؤثرات الشخصية المعاكسة: أي زيادة قابلية المرء للايحاء وعلى التواكل الشديد.

3- البصيرة الجارحة: فقد لا يتحمل العميل المجابهة المفاجئة للمادة المكبوتة.

4- قد يعمل التنويم على التعجيل بحدوث الذهان [2].

5- نشؤ أعراض بديلة:كالإصابة بالعجز.

6- إصابة العميل بذعر مفاجئ.

(1) سكوت موس و وسيلي رايمونز ص 90.

(2)اضطراب نفسي شديد يتصف بالفوضى والتشوش في العمليات الفكرية وفي اضطراب الانفعالات وبعدم القدرة على التوجه في الزمان والمكان والأشخاص وأحيانا بالهلوسة والأوهام. راجع د. فاخر عاقل: معجم العلوم النفسية / مادة الذهان او النُفاس Psychosis ص 390 شعاع للنشر والعلوم حلب – سورية 2003 .

7- حدوث تعقيدات نتيجة العجز عن فهم العلاقات القائمة بالموقف.

8- احتمال ممارسة التنويم بطريقة منافية للضمير.

9- احتمال امتناع الشخص المنوّم عن الاستيقاظ فيظل في حالة تنويم كلية او جزئية مستمرة.(الا ان الدكتور بول جاغو يعتقد ان العجز عن ايقاظ الشخص المنوم هو مجرد خرافة).

ماذا يمكننا تحقيقه بالتنويم.

1 – بلوغ مرحله الصفاء والخيال الناضج والخلاق.

2 – برمجة العقل الباطن لمقاومة مرض موجود او أمراض يراد علاجها.

3 – معالجة بعض الصراعات الداخليه النفسية.

4 – برمجة العقل الباطن على الاسترخاء والهدوء والشعور بالسلام الداخلي.

5 – التغلب على التوتر.

7 – مواجهه المخاوف.

8 – تحقيق السعادة والتخلص من الاكتئاب.

9 – التخلص من الوساوس التسلطية والأفعال القهرية.

10 – برمجة العقل الباطن على الأهداف الاستراتيجية.



بعض الملاحظات قبل التجربة

1- اختر مكانا هادئا ومريحا بعيد عن الضوضاء وان كان هناك أشخاص معكم في الجلسة فأمرهم بالتزام الصمت.

2- إذا كانت الجلسة بحضور آخرين أجلِس الشخص المراد تنويمه وظهره إلى الحضور كي لا يشعر بالإحراج أو التوتر.

3- أول شيء عليك فعله، هو أن تأمر الشخص المراد تنويمه بأخذ شهيق وزفير عميقين من 10-20 مرة وذلك لتجنب ظهور التوتر ولشعوره بالراحة بعد هذا الإجراء.

4- والأمر الأخر هو معرفتك المسبقة باستعداد الشخص فعلا للتجربة لا تحاول ابدا إجباره على شيء يمتنع عن فعله هو أولا ثم أنت.

5- احترم خصوصياته بشكل حساس ولا تستهن بأي شيء مهما كان صغيرا.

6- لا تنس ان يكون هندامك جيدا لما له من تأثير على الشخص.

7- كن هادئا وواثقا من انك تفعل الشيء الحسن لصالحه.

8- افهم طلبه وسبب اختياره للتنويم وما الذي يريد ان يحققه في الجلسة،لا تعتقد ان السرعة تتوافق مع النجاح دائما فكل شخص منا له عتبات نفسية كثيرة قد يكون من الحمق القفز من فوقها ادخل عتبة ثم أخرى حتى لو كلفك هذا أكثر من عشرة جلسات لان النتيجة هي الحكم.

9- ابدأ أولا بجلسات الإيحاء فهي المدخل الوحيد لدخول شخصيته وفهمها ومعالجتها لا تكن جلسات الإيحاء طويلة (لا تتجاوز 20 دقيقة) حدد لها




وقتا كي تتجنب الضغط على اللاوعي أعطه راحة ثم ابدأ بجلسة أخرى في يوم أخر وهكذا حتى تجد الاستعداد الكافي من قبل الشخص لمرحلة التنويم المغناطيسي.

10- اختر الأسلوب الامثل في جلسات الإيحاء في القاعدة التي ستبني عليها كل شيء.

11- أي توترات تظهر في جلسات الإيحاء ادرسها بشكل جيد وافهم أصولها النفسية وأثارها الحياتية.

12- ليست السرعة دليلا على النجاح ربما ستكون عواقبها كبيرة فيما بعد، لذا لا تحاول إجبار الشخص على النوم وكأنك تخوض حربا معه اتركه لسجيته ولتدفق اللاوعي الذي سيظهر في الجلسة فربما هناك رفض لم تنتبه اليه في البدء، كن متيقنا أن العمل الذي تقوم به ليس تحديا للأخر بل في خدمته ومن اجله فإذا وجد انه يحتاج إلى وقت أخر للإيحاء فلا تبخل عليه بوقتك واستأنف جلستك فيما بعد.[1]

13- لاتنس ان في حالة التنويم للغرض العلاجي ان تطلب من الشخص أن يذهب إلى عقله الباطن (فاذا قال لك كيف اذهب اليه فقل له لا عليك اطلبه فسوف يحضر فورا) وان يلقي عليه التحية وان يطلب منه مساعدته على اجراء العلاج وان يكون معينا له في اليقظة للتخلص من الحالة المرضية.

(1) راجع كتاب: How to Hypnotizm لمؤلفه steven hall m.c.o.h

14- اذا كان المنوم يشكو من مرض معين عليك ان تطرح عليه جملة من الأسئلة: منذ متى وأنت تشكو من المرض؟ أول مرة وجدت هذا الأمر.. الخ اذا قال لك حين كنت في العاشرة من عمري وحصل كذا وكذا فاطلب منه ان يرجع الى تلك الفترة وان ينقل لك الحادثة بالكامل ثم اطلب منه ان يرجع الى ما قبل الحادثة بقليل ثم ابدأ بعمل الايحاء الايجابي لمواجهة المشكل ثم ادخل به الى تلك الفترة وقس اضطرابه الداخلي الذي يظهر على سيمائه الخارجية وقل له ان يواجه الامر بشجاعة ولن يضره شيء لانك معه تسانده وتقويه..... الخ.

15- اذا كان المنوم يشكو من مرض لابد ان تكون لديك خبرة كافية عن ذلك المرض وفعله في الجسم لأنك في حالة التنويم ستطلب من الشخص ان يذهب الى منطقة المرض وان يأمر الخلايا او بعض اجهزة الجسم بأفراز مادة العلاج المفقودة او ان يتوجه الهرمون الفلاني الى تلك المنطقة بمساعدة العقل الباطن.... الخ.

جلسة التنويم المغناطيسي

سأحاول هنا أن أدرج لك بعض من طرق التنويم أو اشهرها والتي تعتمد على مقدرتك في الإيحاء والتأثير وهي جلسات متعددة منها بطريقة الاستلقاء ومنها بطريقة الوقوف وغيرها من الوضعيات.

يوجد عدد من أساليب التنويم الحديثة، التي يجدر بالمنوِّم أن يعرف معظمها، حتى إذا لم تفلح إحدى الطرق أمكنه الاستعانة فوراً بطريقة أخرى. ومن أشهر

هذه الأساليب، أن يجلس الشخص المراد تنويمه على كرسي، أو يتمدد على مقعد مريح، ويغلق عينيه؛ ويقف المنوِّم أمامه، ويجري تمريرات على رأسه.

أو يجلس الشخص المراد تنويمه على كرسي مريح، في غرفة معتمة بها مصباح واحد خلفه، ثم يُطلب منه أن يثبت بصره على مصدر ضوئي صغير بيد المنوِّم على بعد 30 سم، ولا يحول عينيه عنه، على أن يكون اتجاه النظر إلى الأعلى، حتى يحدث تعب بصري،. ويلاحظ ان في معظم الأحوال، أن الأجفان تثقل بسرعة، وتميل إلى الانغلاق، وفي هذه الأثناء يوحي المنوِّم إلى التابع أن أجفانه آخذة في الثقل، وأنه لا يستطيع إبقاءها مفتوحة، وهناك أيضا الأسلوب العقلي، الذي يأمر فيه المنوِّم التّابع بأن يغمض عينيه، ويخلي عقله من كل تفكير؛ ثم يتركه دقائق قليلة يوحي إليه بعدها أنه لا يستطيع أن يفتح عينيه؛ فإذا عجز عن فتحهما، يكون قد نجح في تنويمه.

ومن الأفضل دائماً الوصول إلى الإغفاءة بشكل طبيعي، وبالتعاون مع العميل، ولكن هناك حالات يكون فيها التركيز مستحيلاً، مما يحتم استخدام المواد المخدرة، على كلٍ ينبغي تجنب الاعتماد على العقاقير،وتكرار المحاولات بدل الاعتماد على العقاقير والأدوية المخدرة.فالتنويم المغناطيسي التخديري كان يُستخدم خلال الحرب على نطاق واسع، لجمع المعلومات من الأسرى. كما استخدمه الجواسيس ومكافحو التجسس أيضاً. وفي حالات الإدمان، على المخدرات أو الكحول، يستخدم التنويم المغناطيسي التخديري عندما يوجد رفض أساسي للتعاون في التغلب على الإدمان، لأن هؤلاء المدمنين قد اعتادوا على أنهم

معتمدون على مادة خارج قواهم الذاتية. وفي هذه الحالة يمكن أن تثبت المخدرات مؤقتاً أنها نافعة. وقد ثبت أن الأدوية المخدرة نادراً ما تؤثر على التنويم المغناطيسي، دون تقنيات المهارة مثل الاسترخاء والإيحاء. وقد ابتكرت أدوات معدنية وضوئية تساعد على إتمام عملية التنويم دون اللجوء إلى الطرق القديمة ولكن هذه الأدوات قد لا تكون ميسرة للشخص لذا كان لا بد من الرجوع إلى الطرق القديمة والتي لا تقل أهمية وفعالية عن ما هو موجود ألان في البلاد المتقدمة منها النظر إلى الشيء اللامع فوق الحاجبين ومنها النظر إلى الخطوط المشعة باللون الأسود والأبيض ومنها الدائرة المشطبة وغيرها من الطرق وكان لكل منوم مشهور طريقته في التنويم لذا سميت الطرق تلك بأسماء مبتكريها او مستخدميها من علماء النفس المشهورين منها:

1- طريقة الدكتور مسمر:

في هذه الطريقة من التّنويم، وضع مسمر مرآة في كل جانب من جوانب منزله، واستخدم الموسيقى، ورائحة الزهور. وكان المرضى يجلسون حول حوض فيه نار خفيفة، يتصاعد منها بخور، وكان يأمرهم أن يمسكوا بأيدي بعضهم، ثم يمر بينهم بالترتيب لامساً بعضهم ومشيراً إلى آخرين، وناظراً في عيون عدد منهم.

2- طريقة مدرسة نانسي:

في هذه الطريقة يجلس التابع على كرسي ورأسه مائلة إلى الخلف، و يقف المنوِّم خلفه ويحدق في عينيه إلى أن ينام، أو أن يجلس الشخص المراد تنويمه على كرسي مريح ذي مسندين، ويجلس المنوِّم على كرسي أعلى، ثم ينظر إليه، ويبدأ

بملامسة الركبتين والكفين والإبهامين، للشخص الذي يراد تنويمه، ويرفع المنوِّم يديه ويشير بهما أمام وجهه، حتى يخضع المنوِّم لإرادته.

3- **طريقة الدكتور جيمس برايد:**

يجلس الشخص المراد تنويمه، في مستوى أقل من مستوى شيء براق، لامع بحوالي عشرين سنتيمتراً، حتى يضطر الوسيط لأن ينظر لأعلى حتى يراه، وفي ذلك نوع من إحكام سيطرة المنوِّم على النائم، حيث يجلس في مستوى أعلى منه، ما يجعله خاضعاً خضوعاً تاماً للتنويم المغناطيسي.

4- **طريقة الدكتور شارل ريشيه:**

يجلس الشّخص المراد تنويمه أمام المنوِّم، الذي ينظر إليه بعين المسيطر والآمر، مع الضغط الشديد على إبهامي يديه؛ ثم يمرر المنوِّم يديه أمام عيني التابع وجسمه، مع وضع ساعة بجوار أذنه ليسمع دقاتها المنتظمة.

فهذه الطرق تعرفنا بالأساليب المتبعة وقتها في التنويم المغناطيسي وقد بقيت هذه الطرق منتشرة فترة من الزمن حتى ابتكار الآلات المساعدات والتقنيات الحديثة لكن من المهم قبل كل شيء هو الإعداد المنظم للجلسة وتحديد الهدف ودراسة الشخصية ووضع الاحتمالات السلبية والايجابية ومعرفة مواطن الرفض والقبول أو الخطوط الحمراء ومعرفة الدخول السليم إلى عوالم اللاوعي العميقة، علينا قبل الشروع بجلسة التنويم ان نختبر قدرة الشخص على الإيحاء والدخول إلى النوم فهناك طرق تساعد الشخص على الدخول إلى التنويم بلا توتر أو صعوبة

بسبب الحاجز النفسي أو الحواجز الأخرى من الطرق المستخدمة في معرفة تقبل الإيحاء طريقة السقوط وتشابك الأيدي وغيرها من الطرق.

ويمكننا أن نوجز ما ذكرنا أنفا بان نقول أن طرق التنويم المغناطيسي نظريا تعتمد على:

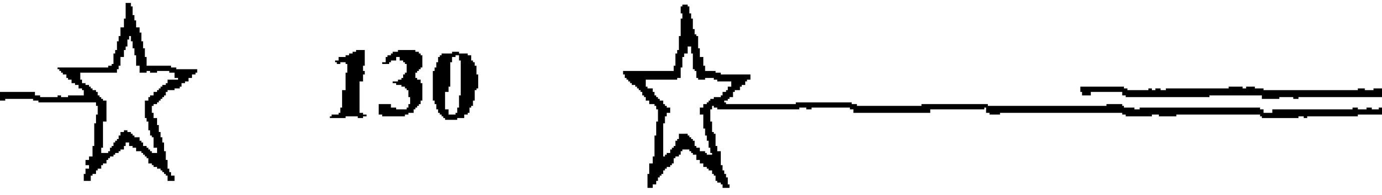
1- التحديق بالعين أو بمعنى آخر إجهاد العين وذلك مثل تركز النظر - دون إغلاق الجفن -على نقطة أعلى من مستوى النظر أو التركيز على صورة.(طريقة التركيز البصري).

2- إجهاد عقلي مثل العد من 100- 1 مع إنقاص العدد 3 في كل مرة بمعنى 100- 97 - 94 -.... الخ.(طريقة العد).

3- الاسترخاء الجسدي التدريجي المتزايد.(طريقة الإيحاء).

4- استرخاء عقلي بالتخيل مثل أن تتخيل أنك جالس وحدك في مكان محبب أليك (طريقة الإيحاء).

5- فقد الاتزان: مثل الكرسي الهزاز او الجلوس في آلة دوارة.



طريقة يمكن ان نقوم بها قبل التنويم..

طريقة تشابك الأيدي: اطلب من الشخص ان يغمض عينيه وان يشبك أصابع يديه مع بعضهما ثم قم أنت بوضع كلتا يديك عليهما واضغط برفق ثم ابدأ بالضغط الإيقاعي مع الإيحاء المستمر انك ستقوم بتشبيك الأصابع حتى لا يستطيع ان يفكهما إلا بأمرك (أصابعك تشابكت لا يمكنك فكهما لا تحاول سيزداد تصلبهما ما ان تحاول إنهما ملتصقان مع بعضهما بقوة لا يمكنك فتحهما إلا بأمري لا تحاول إنهما يزدادان قوة وصلابة.. الخ) بعدها قل له ستقوم بفتح يديه ولكن ما ان يفتحهما حتى يشعر باسترخاء وراحة ليس لها مثيل.

هذه النقطة تساعد على تعزيز موقف المنوم من الشخص المراد تنويمه لأنه سيشعر بنوع من الثقة والاطمئنان بقدرة المنوم...

جلسة تنويم

أرخِ يديك واتركهم يستندون بشكل طليق إلى حضنك، او ذراع الكرسي... وغير متقاطعة وإذا كانت جلستك غير مريحة فيمكنك استبدالها بمكان وجلسة اخرى...

اريدك ان تنظر الى هذه النقطة التي على الباب... وركز رؤيتك عليه. وفي هذه الأثناء، سأعطيك بعض التعليمات البسيطة التي ستساعدك لمواجهة التنويم المغناطيسي. انها اوامر سهلة جدا وسهل اتباعها فقط واجه وتقبل ما سأصفه لك.



ستجد ان الهدف الذي على الباب باستمرار التحديق به قد يزوغ بصرك وبأن نظرتكَ قد تتيهُ او رؤيتك قد تتشوه... إذا هذا يحدث، كل ما عليك فعله هو إعادة التركيز ببساطة والاستمرار بالتحديق بانتظام في الهدفِ...

خذ نفسا عميقا وانفثه ببطء وهدوء... ستجد ان هذا الأمر يشعرك بالارتياح... انظر إلى النقطة... واستمع إلى صوتي...

ركّزْ انتباهك مباشرةً على المشاعر على الدفءِ والاسترخاء في الأجزاء المختلفة من جسمك... في رأسك وفي رقبتك... يديك وفي سيقانك... في صدرك وفي ظهرك... تنفس بحرية وبانتظام وبعمق... بحرية... بانتظام... وبعمق... ولكن ليس بسرعة... وليس ببطئ أيضا... فقط بشكل مريح لكَ لاحظ أن الاسترخاء يزيد بشكل تدريجي في كل جسمك... استمر بالاسترخاء لكي تشعر بالدفء والراحة اللتان تتجهان إلى ظهرك... أكتافك... ورقبتك... ويديك... وسيقانك...

ربما ستجد أن النقطة بدأت تتحرك يمينا أو يسارا أو أن لونها قد يبدو ضبابي ومشوّش... لا عليك ركز بالنقطة... مهما ترى استمر بالتحديق في الهدف... استمر بالاستماع إلى صوتي... استمر إلى أن تصبح مرتاحا أكثر... مرتاح أكثر...ونعسان

وبينما تراقب الهدف جفونك تصبح أثقل... تصبح عيونك متعبة من التحديق... جفونك تبدو متعبة وثقيلة جداً... تنفس بحرية وبانتظام... وبعمق... الشهيق... الزفير... بحرية وبانتظام وبعمق... جفونك تصبح ثقيلة جداً... متعب جداً... قريباً سيغلقون من تلقاء نفسيهما... وكأنهما يلتصقان ببعض... كما لو أن

هناك حقولاً مغناطيسية في الرموش... رموشك تنطبق.. تنطبق..تنطبق.. تلتصق سوية... (إذا العيون لم تغلق قل له وهو في حالة التركيز) ليس هناك حاجة بالاستمرار بالتحديق واجهادهما أكثر...دعهم ينغلقون براحة ولا تقاومهما... أغلق عيونك ألان.

ركّز الآن في داخلك إلى ذلك الاسترخاء اللذيذ... ركز على مشاعر الاسترخاء والراحة في الأجزاء المختلفة من جسمك...

أولاً أريدك أن ترخي عضلات ساقك اليسرى... القدم الايسر... أصابع قدمك الايسر.. الفخذ الايسر... أرخ عضلات الساقِ الأيمن... القدم الأيمن... أصابع قدمك الأيمن.... الفخذ الأيمن...

فكّرْ بالاسترخاء في كل هذه المناطق... وبينما تفكر بالاسترخاء، تصبح العضلات بتقدم تدريجي أكثر ارتياحا... وبعد ذلك أرخي عضلاتَ ظهرك... صدرك... رقبتك... أرخ كل جسدك... الظهر... الصدر... والرقبة...

وبعد ذلك أرخ عضلات ذراعك الايسر... يدك اليسرى... أصابع يدك اليسرى... ساعدك الايسر... ذراعك الايسر... كتفك الايسر... وبعد ذلك أرخ عضلات ذراعك الأيمن، يدك اليمنى... أصابع يدك اليمنى... ساعدك الأيمن...... كتفك الأيمن...

عضلاتك كلها تسترخي... عضلات الوجه تسترخي أيضاً...فقط فكر بالاسترخاء والراحة في كل هذه المناطق جسدك أصبح أكثر ارتياحا... وأنت تجد

ان هذا الأمر مثير وممتع بالنسبة لك... فالاسترخاء يسري في كل جسدك... وأنت تشعر بشعور عميق من الراحة التي تتخلل جسمكَ...

أنت مدرك لصوتِي وما سأقوله لك...

وأنت ستكون قادر على الكلام معي عندما أتكلم معك...

يمكنك ان تتعمق في النوم... قل لنفسك لعقلك اللاواعي"الآن أذهب أعمق وأعمق "... (مهلة)...سأدعك تدخل التنويم كما وانك تخطو الى مصعد ساعد من 5 إلى 1 (ابدا بالعد) تخيل انك تخطو الى المصعد وتمسك بيدك مقابضه الجميلة بينما ينغلق الباب ويبدأ بالنزول بك الى النوم ويحملك اليه أعمق.. أعمق.. أعمق .. حين تصل إلى ذلك العمق المريح يمكن أن ترفع مشيرا بسبابتك لتخبرني انك وصلت (انتظر حتى يرفع السبابة) مكنك أن تخفض إصبعك ألان... انك ألان مرتاح جداً... ونائم بعمق...

الخروج من التنويم

بعد لحظات، سأبدأ بالحساب من 1 إلى 5. وكلما اعد رقما فأنك ستخرج من !التنويم المغناطيسي بشكل تدريجي. عندما اصل إلى الرقم 3، ستفتح عيونك، لكنك لن تكون مستيقظا بالكامل حتى أصل 5. عندما أصل 5، ستكون في حالتِكَ الطبيعية يقظا ومرتاحا.

1. . 2.. 3.. 4.. 5...

التنويم على طريقة العد

كما ذكرنا فان جلسات التنويم او التقنيات التنويمية كثيرة اما الطريقة - الجلسة - التي نعول عليها كونها سريعة التأثير وتدخل الشخص إلى الإيحاء بشكل سريع هي طريقة العد حيث يؤمر الشخص بأخذ شهيق وزفير عميقين أكثر من عشرة مرات ثم يطلب منه ان يغمض عينيه ويفتحها خلال عملية العد أي انك إذا قلت (واحد) على الشخص ان يغمض عينيه زمنا قصيرا (2-3 ثانية) ثم يفتحهما بعدها بعد ان تعد إلى العشرة او خمسة عشر قم بإمساك يده اليمنى في منطقة النبض لكي تشعره بالأمان والراحة ثم استمر بالعد ستجد ان الشخص سيقاوم تثاقل الأجفان لكنه في النهاية سيستسلم للإغماض الطويل عند الرقم (17 أو 20) اما اذا كانت هناك مقاومة للنوم فعليك الاستمرار بالعد حتى الوصول الى تثاقل الجفنين [1].

عليك عند هذه النقطة ان تبدأ بالإيحاء بصوت هادئ وواثق وان تعمل على إدخاله الى الاستغراق والنوم العميق بطريقة الإيحاء والتخيل ثم تتركه فترة قصيرة ثم ترجع بعملية الإيحاء مجددا لمحاولة إدخاله حالة التنويم المغناطيسي، عليك عند هذه النقطة ان تعمل على إيصاله إلى مرحلة التصلب والتخشب العضلي لفترة من الزمن مع تمرير السحبات المغناطيسية على الجسم، وبعد عملية التخشب ابدأ

(1) وهناك طريقة أخرى في العد وهي العد التنازلي الذي يبدأ من الرقم (300) ولكن إذا ما لم تتحقق طريقة التنويم الأولى فما عليك سوى الاستمرار بالعد.

بعملية إزالة التخشب مع الإيحاء انه ما ان تتم عملية الاسترخاء العضلي حتى يدخل في النوم العميق حيث لا يسمع أو يأتمر او ينفذ سوى ما تمليه عليه أنت..قم بوضع إبهاميك على المنطقة التي تعلو ملتقى الحاجبين فوق جبين الشخص المُنَوَّم برفق وهدوء وقل له استرخي وأنت تسحب بشكل قوس نازلا نحو الحاجبين .. دع عضلات يديك تسترخي.. دع عضلات قدميك تسترخي.. حاول ان ترتاح وخذ قسطا من الراحة .. جفنيك ثقيلان لا تستطيع فتحهما لا تحاول.. لا تحاول استسلم للنوم.. نام.. نام..

بعد دقائق من هذه العملية،أمره ان يأخذ شهيقا عميقا من منخريه واطرح الزفير من فمه بهدوء وبطيء كرر العملية مرة أخرى كي يساعدك على الاسترخاء والراحة...يمكنك ان تنفخ ببطء على رقبته من الخلف فهذا يساعد الشخص على الاسترخاء والخلود للنوم.

ابدأ بتمرير يدك اليسرى على جسده لتحفز طاقة الهدوء والاسترخاء ثم مرر يدك اليسرى عكس عقارب الساعة فوق وجهه دون ملامسة راسما دورات وهمية لتحفيز طاقة الاسترخاء والهدوء وأنت تكرر الإيحاء.

بعد أن تنهي جلسة الإيحاء يتوجب عليك إيقاظ الشخص بطريقة لا تؤثر على فعالية الإيحاء الموجه له، أما طريقة الإيقاظ فهي إجراء سحبات عرضية وان تقول للشخص وأنت تمرر كفك الأيمن مع عقارب الساعة على جسده ووجهه لتحفيز طاقة النشاط وقل له انك ستوقظه من خلال العد التنازلي من 10 إلى 1 وانك ألان تشحنه بالطاقة والنشاط والانتباه والقوة وحين تصل إلى الرقم واحد




المس جبينه منبها وقل له استيقظ.. استيقظ... ويمكنك ان تنفخ بوجهه إذا أردت والنفخ يجب أن يكون باردا وعلى الجبين والوجه [1] مثلما أن النفخ الحار من الخلف في منطقة الرقبة يساعد على الاسترخاء والدخول إلى النوم.وهناك طريقة أخرى بسيطة وسهلة وهي نقل النائم إلى الخارج حيث تيار الهواء البارد الذي سيوقظه طبيعيا..

يحتاج طالب التنويم المغناطيسي إلى تدريب مستمر على التمارين التي تساعده في التركيز وعدم الشرود والتوتر وزيادة الانتباه والتوجيه الصحيح وتنظيم الأفكار وهناك تمارين كثيرة منها:

أ-السقوط إلى الوراء قف وراء الشخص المراد تنويمه وضع يديك على رفشيه وتطلع إلى نقرته وقل بصوت حازم: "حين اسحب يدي ستشعر ان قوة تجذبك إلى الوراء.. لا تخف سأمسكك أنا"

ب- ضع يديك على ترقوة المراد تنويمه وحدق جيدا إلى جذر انفه بين العينين واطلب ان يحدق إلى عينيك وان يكون متبها جدا وان يرخي عضلاته.قل له وبنبرة واثقة "حين اسحب يدي ستنجذب إلى الأمام ستسقط لا شعوريا إلى الأمام.. أنت تميل.. تميل لا تخف سأمسكك أنت تسقط " [2]

(1) بول جاغو: ص138

(2)بول جاغو ص 95

ومن التمارين الأخرى حول التركيز:

ادخل في غرفة مظلمة وتخيل كرة لامعة ورائك وأنت واقف، ركز عليها ستجد انك تميل إلى الخلف(وهي علامة نجاح التركيز) كرر التمرين أكثر من مرة ثم ابدأ بتخيل نفس الكرة أمامك بين الحاجبين على بعد سنتيمترات ستجد انك تنجذب نحو الأمام.[1] كل هذه الطرق او التمارين لها الأثر الكبير في تطوير القدرات المغناطيسية التي نملكها الا أنها مدفونة فينا، والتمرين المستمر كفيل بإخراج الطاقات التي نملك...

(1)المصدر نفسه ص 85

الخاتمة

أخيرا ليس من كتاب ما أن يصنع منوما محترفا، عليك ممارسة التمارين التي تحفز الطاقة وتزيد التركيز بالإضافة إلى دراسة علم النفس بمذاهبه وأبوابه وبالأخص تحليل الشخصية ومعرفة مدارس التحليل النفسي وأخر تطورات علم التنويم وطرقه الحديثة فضلا على انه هناك الكثير من مواقع الانترنيت العلمية المتخصصة بالتنويم المغناطيسي باللغة الإنكليزية منها مواقع تقدم استشارات ودروس ونشرات مجانية ومنها الذي يقدم الأفلام العلمية الخاصة والدروس الصوتية المطولة حول هذا العلم، فمن الضروري الدخول إلى المواقع المتخصصة التي تملك ترخيصا دوليا كالجمعية البريطانية او الأمريكية الخاصة بالتنويم المغناطيسي.



المصـــادر

1- د. إبراهيم الفقي. البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود مركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية 2001،

2- د. إبراهيم الفقي: قوة التحكم في الذات، مركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية 2000.

3- إلكسندر هيام:تحفيز الموظفين ومكافأتهم، مكتبة جرير للترجمة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى 2001.

4- الدكتور بول جاغو: التنويم المغناطيسي. ترجمة بهيج شعبان دار صادر 1958.

5- بيير داكو: استكشاف أغوار الذهن والتنويم المغناطيسي ترجمة رعد اسكندر و أركان بيثون - دار التربية العراق 1988.

6- زياد علي عمران التنويم المغناطيسي - دار الإسراء الأردن 2003.

7 - سامية حمزة عزام : طبب نفسك بنفسك بالريفلوكسولوجي- دار الأفاق الجديدة ط2 1986

8- سكوت موس و وسيلي رايمونز التنويم المغناطيسي ترجمة يوسف ميخائيل اسعد المؤسسة العربية الحديثة- مصر بلا تاريخ.

9- الدكتور عباس محمود عوض: علم النفس الفسيولوجي الدار الجامعية للطباعة والنشر بيروت لبنان 1981

10- عبد الرؤوف حمزة: فن الصحة وطول العمر والتداوي بالألوان - دار الرضوان –سوريا 2004.

11- د.عبد الستار إبراهيم العلاج النفسي الحديث - سلسلة عالم المعرفة - الكويت 1980.

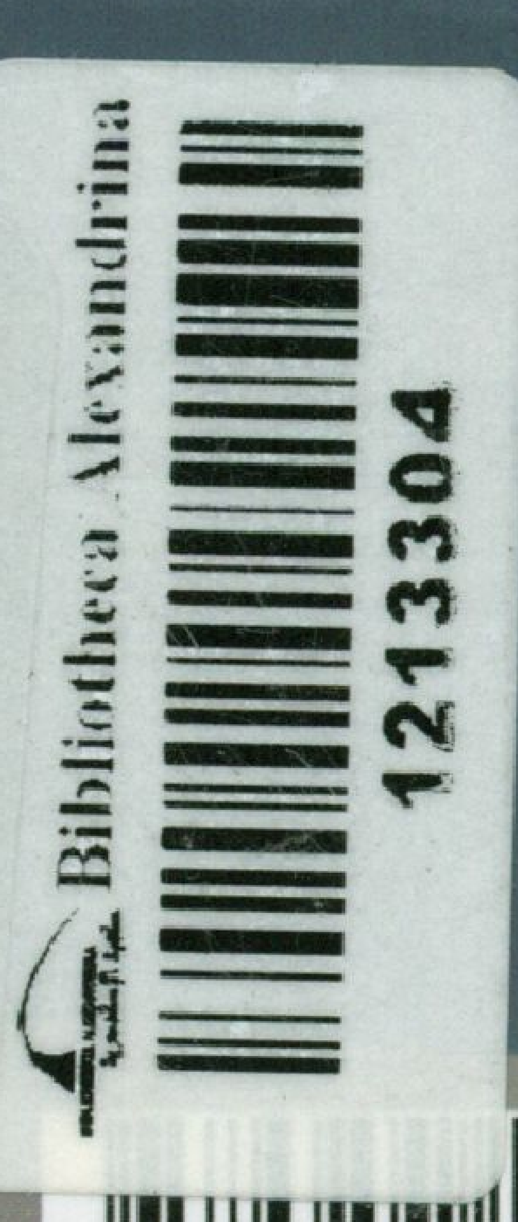
12- د.فاخر عاقل: معجم العلوم النفسية / شعاع للنشر والعلوم حلب سورية 2003

13- مارك أوريف: القدرات الخفية ترجمة هيثم سرية - دار دمشق للطباعة ط 1991.

14-Healing System Alternative And Choices: Published by:- Orient Paperbackنشر على الويب في موقع IndianGyan

15- Mind Probe Hypnosis: Irene Hickman

نشر على الويب في موقع IndianGyan







دار غيداء للنشر والتوزيع

تلاع العلي - شارع الملكة رانيا العبدالله مجمع العساف التجاري - الطابق الأول
تلفاكس : 5353402 6 962+ خلـــوي : 95667143 7 962+
ص.ب : 520946 عمان 11152 الأردن E-mail: darghidaa@gmail.com